

















ایران متأسفانه یکی از دارندگان رقم بالای کشته‌شدگان حوادث رانندگی در جهان است و این رقم به دلیل تلاش‌های پلیس راهنمایی و رانندگی طی چند سال اخیر خوشبختانه از ۲۷ هزار کشته به ۱۷ هزار کشته کاهش یافته‌است. اما همین رقم هم نرخ بالایی است که بر تولید ناخالص ملی کشور و کاهش توان استفاده از نیروی کار جوان، با توجه به اینکه قربانیان این سوانح در سنین ۱۸ تا ۵۰ سال هستند، اثر گذار است و به نظر می‌رسد برای رسیدن به نقطه قابل قبول که تا ۵ هزار کشته تصادفات رانندگی در سال است، راهی سخت در پیش است و باروش‌های کنونی رسیدن به آن، سخت‌تر هم به نظر می‌رسد.

سردار اسکندر مومنی، رئیس پلیس راهور ناجا در این باره معتقد است: دیگر نمی‌توانیم با جری‌مه‌های محوری، تلفات جاده‌ای را کاهش دهیم، بلکه باید در کنار توسعه حمل و نقل آیین، راه‌های امن، ایمنی خودروها و اصلاح جدول جری‌مه‌ها را هم ببینیم و نیز تاکتیک‌ها و راهبردهای جدیدی از جمله تاکتیک‌برایمنی خودروها، آموزش مقررات و قوانین ترافیکی گسترده‌تر از کودکی تا بزرگسالی، به کارگیری سیستم‌های کنترلی هوشمند ترافیکی و آمداد سانی‌های نوین، مدنظر جدی دست اندرکاران ترافیک کشور قرار گیرد.

**لزوم رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی**
در این باره معتقد است: دیگر نمی‌توانیم با جری‌مه‌های محوری، تلفات جاده‌ای را کاهش دهیم، بلکه باید در کنار توسعه حمل و نقل آیین، راه‌های امن، ایمنی خودروها و اصلاح جدول جری‌مه‌ها را هم ببینیم و نیز تاکتیک‌ها و راهبردهای جدیدی از جمله تاکتیک‌برایمنی خودروها، آموزش مقررات و قوانین ترافیکی گسترده‌تر از کودکی تا بزرگسالی، به کارگیری سیستم‌های کنترلی هوشمند ترافیکی و آمداد سانی‌های نوین، مدنظر جدی دست اندرکاران ترافیک کشور قرار گیرد.

پیشگیری از تصادف ممکن است؟ این سوالی است که اگر به درستی بتوانیم پاسخی برای آن پیدا کنیم، شاید بشود رقم کشته‌شدگان حوادث رانندگی که راهم کاهش داد. به گفته کارشناسان، تخمین زده می‌شود هر ساله حدود ۲ میلیون نفر در جهان جان خود را در حوادث رانندگی از دست می‌دهند. اگر چه در سال‌های اخیر به طور متبحرانه آن برای مبارزه و پیشگیری از این حوادث اقداماتی انجام شده‌است، اما هنوز شاهد تصادفات مکرر و جاده‌ای به جاده هستیم که بیشتر آن‌ها به دلیل عدم دقت در رانندگی از اتفاق می‌افتد. گاهی تصادفات به دلیل اشتغایی، بی‌نظمی و ناشکیبایی رانندگان اتفاق می‌افتد که البته این ریزه‌پادهای انسان‌ساخته را حتماً راه‌گیزی هست، تا همین‌جا ما دچار حوادث رانندگی نشویم. باید این حوادث را به حداقل ممکن برسانند و جلوی تلفات انسانی و کشته‌شدن‌ها را بگیرند و خسارت‌های انسانی حوادث را کاهش دهند.

سردار موسی امیری –جانشین رئیس پلیس راهور ناجا در این باره می‌افزاید: در هر حله اول و مهم‌ترین نکته برای پیشگیری از وقوع تصادفات، رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی و پرهیز از ارتکاب تخلفات است، چرا که مقدمه هر تصادفی، به یقین ارتکاب تخلف است و تخلف رانندگی زمانی رخ می‌دهد که قوانین و مقررات رانندگی نادیده گرفته شوند.

مسئله‌ای در رعایت قوانین و مقررات رانندگی که کمربند ایمنی به هنگام رانندگی است، اگر چه بستن کمربند ایمنی در ابتدا برای بعضی از افراد آزار دهنده است، اما نقش بسیار مهم و حیاتی در کاهش تصادفات جاده‌ای به ویژه کاهش تلفات انسانی دارد. بستن کمربند نه تنها برای رانندگان بلکه سر نشینان خودروها هم از بزرگسالم و کودکان به ویژه در راه‌های برون شهری باید جدی گرفته شود تا در تصادفات احتمالی، از خسارات جانی در امان باشند. الزامی بودن بستن کمربند ایمنی از نگاه قانونی با همین هدف وضع و اجرا شده‌است.

**رانندگی نادانی**

به گفته یی، یکی دیگر از بهترین‌روش‌های موثر در کاهش تصادفات، رانندگی نادانی است. شش‌مکمل

**\* رئیس پلیس راهور ناجا: باید تاکتیک‌ها و راهبردهای جدیدی از جمله تاکتیک‌برایمنی خودروها، آموزش مقررات و قوانین ترافیکی از کودکی تا بزرگسالی، به کارگیری سیستم‌های کنترلی هوشمند ترافیکی و آمداد سانی‌های نوین، مدنظر جدی دست اندکاران ترافیک کشور و قرار گیرد**

**\* جانشین رئیس پلیس راهور: مقدمه هر تصادفی، ارتکاب تخلف است و تخلف رانندگی زمانی رخ می‌دهد که قوانین و مقررات رانندگی نادیده گرفته شده باشد**

**\* پیشگیری از تصادفات رانندگی، به اراده جمعی و عزم همگانی نیاز دارد**

است که راننده محتاطی باشید، این بدان معنا نیست که قادر به کنترل بی‌میلانی رانندگان دیگر هم باشید. شما به عنوان یک راننده نادانی، می‌توانید سوانح جاده‌ای محتمل را پیش‌بینی کنید و بهتر ین روش و عکس‌العمل را برای جلوگیری از وقوع تصادفات، به کار ببندید. سردار امیری می‌افزاید: یک راننده محتاط و با رانندگی تدافعی، سبقت غیرمجاز را در رانندگی به کار نمی‌گیرد، یک راننده با احتیاط سرعت غیر مطمئن در رانندگی ندارد و به حقوق اجتماعی دیگران احترام می‌گذارد.

این کارشناس ترافیک همچنین می‌گوید: یکی از دلایل وقوع تصادفات، بی‌دقتی و حواس پرتی رانندگان به هنگام رانندگی است، این حواس پرتی و بی‌دقتی راز مانی می‌توانید به تمرکز تبدیل کنید و با تمرکز، عکس‌العمل و واکنش مناسب در وقوع حوادث داشته باشید، که از مواد الکلی و داروهای روان گردان استفاده نکرده باشید، با تلفن همراه صحبت نکنید، به هنگام رانندگی از استعمال دخانیات و از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید و از همه مهم‌تر در حال خستگی و خواب کامل از محدودیت‌های به کار گیری خودرو، دقت در رانندگی در شرایط آب و هوایی نامناسب ماند و بفرد و بوران، لغزندگی جاده‌ها، پیز از شرایط نامناسب جسمی و خستگی، حتی ال‌مکانا، اجتناب از رانندگی در شب و عدم مداومت رانندگی‌های طولانی مدت.

**تلفات رانندگی در تابستان**

به گفته کارشناسان ۲۰ درصد تلفات رانندگی در فصل تابستان روی می‌دهد، به طوری که میانگین آمار بیشترین تلفات رانندگی در شهریور و امابا ۱۲/۸ درصد ثبت شده‌است. آمار تلفات رانندگی نشان می‌دهد سه چهارم فوتی‌ها قایان هستند و افراد با شغل آزاد بالاترین میزان فوتی‌ها با ۲۸/۹ درصد و خانم‌های خانه‌دار با ۱۵/۸ درصد و کارگران با ۱۰/۳ درصد، در ردیف‌های دوم و سوم هستند. ۹/۵ درصد فوتی‌ها به سبب برخورد دو وسیله نقلیه با یکدیگر، ۱۳/۲ درصد به علت برخورد با عابران پیاده و ۱۸/۸ درصد به اثر واژگونی خودروها بوده‌است. بررسی دلایل سوانح رانندگی نشان می‌دهد که ۸/۸ درصد تصادفات به سبب بی‌توجهی به جلو (رعایت نکردن فاصله با خودروی جلویی) ۲۵/۲ درصد انحراف به چپ، ۲۲/۱ درصد سرعت غیرمجاز، ۹ درصد ناتوانی در کنترل وسیله، ۵/۶ درصد رعایت نکردن حق

تقدم عبور و ۷/۸ درصد سایر موارد بوده‌است. همچنین بیش از ۹۰ درصد تلفات تصادفات رانندگی در کشورهای با درآمد متوسط و کم اتفاق می‌افتد که فقط مالک ۴۸ درصد و وسایل نقلیه شده تصادفات رانندگی، پیشگیری به عمل آورد. در دیگر موارد مؤثر در پیشگیری از تصادفات جاده‌ای عبارت‌اند از بررسی شرایط خودرو در فواصل زمانی مناسب مانند کنترل کیفیت لاستیک‌ها، ترمزها و چراغ‌ها، گاهی کامل از محدودیت‌های به کار گیری خودرو، دقت در رانندگی در شرایط آب و هوایی نامناسب ماند و بفرد و بوران، لغزندگی جاده‌ها، پیز از شرایط نامناسب جسمی و خستگی، حتی ال‌مکانا، اجتناب از رانندگی در شب و عدم مداومت رانندگی‌های طولانی مدت.

به گفته کارشناسان ۲۰ درصد تلفات رانندگی در فصل تابستان روی می‌دهد، به طوری که میانگین آمار بیشترین تلفات رانندگی در شهریور و امابا ۱۲/۸ درصد ثبت شده‌است. آمار تلفات رانندگی نشان می‌دهد سه چهارم فوتی‌ها قایان هستند و افراد با شغل آزاد بالاترین میزان فوتی‌ها با ۲۸/۹ درصد و خانم‌های خانه‌دار با ۱۵/۸ درصد و کارگران با ۱۰/۳ درصد، در ردیف‌های دوم و سوم هستند. ۹/۵ درصد فوتی‌ها به سبب برخورد دو وسیله نقلیه با یکدیگر، ۱۳/۲ درصد به علت برخورد با عابران پیاده و ۱۸/۸ درصد به اثر واژگونی خودروها بوده‌است. بررسی دلایل سوانح رانندگی نشان می‌دهد که ۸/۸ درصد تصادفات به سبب بی‌توجهی به جلو (رعایت نکردن فاصله با خودروی جلویی) ۲۵/۲ درصد انحراف به چپ، ۲۲/۱ درصد سرعت غیرمجاز، ۹ درصد ناتوانی در کنترل وسیله، ۵/۶ درصد رعایت نکردن حق

تقدم عبور و ۷/۸ درصد سایر موارد بوده‌است. همچنین بیش از ۹۰ درصد تلفات تصادفات رانندگی در کشورهای با درآمد متوسط و کم اتفاق می‌افتد که فقط مالک ۴۸ درصد و وسایل نقلیه شده تصادفات رانندگی، پیشگیری به عمل آورد. در دیگر موارد مؤثر در پیشگیری از تصادفات جاده‌ای عبارت‌اند از بررسی شرایط خودرو در فواصل زمانی مناسب مانند کنترل کیفیت لاستیک‌ها، ترمزها و چراغ‌ها، گاهی کامل از محدودیت‌های به کار گیری خودرو، دقت در رانندگی در شرایط آب و هوایی نامناسب ماند و بفرد و بوران، لغزندگی جاده‌ها، پیز از شرایط نامناسب جسمی و خستگی، حتی ال‌مکانا، اجتناب از رانندگی در شب و عدم مداومت رانندگی‌های طولانی مدت.

به گفته کارشناسان ۲۰ درصد تلفات رانندگی در فصل تابستان روی می‌دهد، به طوری که میانگین آمار بیشترین تلفات رانندگی در شهریور و امابا ۱۲/۸ درصد ثبت شده‌است. آمار تلفات رانندگی نشان می‌دهد سه چهارم فوتی‌ها قایان هستند و افراد با شغل آزاد بالاترین میزان فوتی‌ها با ۲۸/۹ درصد و خانم‌های خانه‌دار با ۱۵/۸ درصد و کارگران با ۱۰/۳ درصد، در ردیف‌های دوم و سوم هستند. ۹/۵ درصد فوتی‌ها به سبب برخورد دو وسیله نقلیه با یکدیگر، ۱۳/۲ درصد به علت برخورد با عابران پیاده و ۱۸/۸ درصد به اثر واژگونی خودروها بوده‌است. بررسی دلایل سوانح رانندگی نشان می‌دهد که ۸/۸ درصد تصادفات به سبب بی‌توجهی به جلو (رعایت نکردن فاصله با خودروی جلویی) ۲۵/۲ درصد انحراف به چپ، ۲۲/۱ درصد سرعت غیرمجاز، ۹ درصد ناتوانی در کنترل وسیله، ۵/۶ درصد رعایت نکردن حق

## گزارش



**به مناسبت او جگیری سفرهای تابستانی**

# کاهش حوادث رانندگی چگونه ممکن است؟

شنبه ۱۸ مرداد ۱۳۹۳ - ۱۲ شوال ۱۴۳۵ - ۹ آگوست ۲۰۱۴ - سال هشتاد و نهم - شماره ۲۵۹۳۹

پایان سال به دولت ارائه می‌کند، می‌گوید: نتایج برنامه تدوین استانداردهای جدید خودرو و اجباری شدن آن‌ها، بزودی اعلام می‌شود.

رئیس سازمان ملی استاندارد تأکید دارد: خودروسازان باید موارد استاندارد را رعایت کنند و سازمان استاندارد صرفاً باید بر آنها نظارت داشته باشد. پیرو بحث سیاستگذار بکنواختی در مدل‌های تولید خودرو در کشور می‌افزاید: علاوه بر کیفیت خودروهای تولید داخل، خودروسازان باید تنوع آن‌ها را هم که بسیار مهم است مدنظر قرار دهند.

**ایمنی در برابر آتش‌سوزی**

به گفته کارشناسان پلیس راهور در بحث پیشگیری از تصادف‌های موردی که نیاز به کنترل آن مورد تأکید است، ایمن‌سازی و کنترل خودروها در برابر آتش‌سوزی، در زمان تصادف‌های رانندگی است. بر همین اساس از چند سال قبل نصب کمپوزل آتش‌نشانی و گذاشتن جعبه کمک‌های اولیه در خودروها، پیش‌بینی شده‌است. هر چند برای اگیر شدن این موضوع هنوز ممکن نشده‌است و مت‌پیداران خودرو در صورت تمایل کمپوزل آتش‌نشانی و یا جعبه کمک‌های اولیه را در آن نصب می‌کنند. اما کنترش این امر می‌تواند در کاهش تلفات حوادث رانندگی و آمداد سانی به مسئولان با توجه به اینکه وقت طلایی برای رساندن آنها به مراکز درمانی مدنظر است، مؤثر باشد. ایسن کارشناسان برای پیشگیری از تصادفات توصیه‌هایی هم دارند:

– چراغ‌های مسائیل غیر ضروری یا هم تعارف می‌کنیم، ولی به هنگام رانندگی حق تقدم بکدیگر را رعایت نمی‌کنیم؟
– خطی‌ممتد و مسط جاده حکم دیوار قانون است، از آن عبور نکنید.
– جاده همیشه تسلیم راننده با احتیاط است.
– رعایت مقررات رانندگی مساوی با پیشگیری از حوادث و سفرهای سالم است.
– همیشه قبل از سفر از سلامت فنی و وجود تجهیزات ایمنی در وسیله نقلیه خود اطمینان حاصل کنید.
– رانندگان، لذت سفر خود را با سر تع‌های غیرمجاز تلخ نکنند.

– عدم توجه به جلو، سرع‌ت و سبقت‌های غیرمجاز و انحراف به چپ، از مهم‌ترین علل حوادث رانندگی است.
– خطی‌ممتد به منزله دیوار قانون است و عبور کردن، سبقت گرفتن و دورزدن بر روی آن، ممنوع است.
– بزرگ‌ترین حوادث رانندگی همیشه اثر اثر کوچک‌ترین بی‌احتیاطی‌ها اتفاق می‌افتد.

– هیچ تصادفی صورت نمی‌پذیرد، مگر اینکه قبل از آن تخلفی صورت پذیرفته باشد.
– بیستن کمربند ایمنی به هنگام رانندگی میزان صدمات وارده به سر و تنه را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد.
– پس از استقرار در خودرو، کمربند ایمنی را ببندید، چه بسا ممکن است حادثه ناگهانی لحظه در کمین باشد.
– کمربند ایمنی بهترین ابزار دفاعی برای مقابله با حرکات غیر قابل پیش‌بینی سایر رانندگان و بخصوص رانندگان کم‌تجربه‌تر است.

سایوانلین احساس خستگی و خواب‌آلودگی، از ادامه رانندگی خودداری ورزید.

**دختر مهربان**  
**سخت کوشمان**  
**شیراوشکیار اقدم**  
**در یافت بهترین نمرها**  
**در سال تحصیلی گذشته**  
**را به تو تبریک می گویم**  
**امیدوارم همیشه باعث افتخارمان شوی و خدای مهربان پشت و پناحت**  
**را از طرف مادر و پدرت**

**فاطمه یار محمدی**

**آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)**

**۶محل در یافت اسناد مزایده:** یزد – بافق – شرکت سنگا آهن مرکزی ایران – واحد امور قرارداده‌ها و پیمانها، جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۵۲۴۲۵۴۴۳۸ و ۳۵۲ – ۴۴۵۴۴۳۷ تماس حاصل فرمایید.

**۷شرایط شرکت در مزایده:** پیمانکاران واجد شرایط و با شرایط و مشخصاتی که در اسناد مزایده قید گردیده است.

**۸محل تحویل اسناد مزایده:** تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۳/۶/۲

**۹محل تحویل اسناد مزایده:** یزد – میدان امام حسین (ع) – ابتدای بلوار شهید بهشتی – شرکت سنگ آهن مرکزی ایران (سهامی خاص). دبیرخانه کمیسیون معاملات – تلفن تماس (۰۳۵۱۶۲۸۵۶۳۰)

**آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)**

**۶محل در یافت اسناد مزایده:** یزد – بافق – شرکت سنگا آهن مرکزی ایران – واحد امور قرارداده‌ها و پیمانها، جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۵۲۴۲۵۴۴۳۸ و ۳۵۲ – ۴۴۵۴۴۳۷ تماس حاصل فرمایید.

**۷شرایط شرکت در مزایده:** پیمانکاران واجد شرایط و با شرایط و مشخصاتی که در اسناد مزایده قید گردیده است.

**۸محل تحویل اسناد مزایده:** تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۳/۶/۲

**۹محل تحویل اسناد مزایده:** یزد – میدان امام حسین (ع) – ابتدای بلوار شهید بهشتی – شرکت سنگ آهن مرکزی ایران (سهامی خاص). دبیرخانه کمیسیون معاملات – تلفن تماس (۰۳۵۱۶۲۸۵۶۳۰)

افقی:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

افقی:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	پ	ز	ج	ش	ی	ی	پ	ه	ا	ر	ا	ت			
۲	م	ر	و	س	ر	ی	ا	د	م	و	ی	و			
۳	ل	م	ت	س	ی	ل	ی	ا	ر	م	و	ی			
۴	و	ی	ا	ی	ش	س	و	ی	ا	ل	ا	م			
۵	و	ا	ن	د	ی	ل	م	ا	ج	ا	ک	ر	پ		
۶	س	پ	س	ا	د	ر	ا	ق	ا	و	ر	ی	ت		
۷	ت	م	م	ج	ا	م	ا	پ	ر	ا	و	و			
۸	ی	خ	ی	س	ه	ز	و	ک	ه	د					
۹	ل	ل	ا	ل	ک	و	د	ی	ج	م					
۱۰	و	ک	ب	ا	ش	و	ن	ت	ه	ک	ر	د			
۱۱	ن	س	ن	ر	ک	پ	م	ا	ی	ا	ن				
۱۲	ا	د	ت	و	م	س	ن	ا	م	ن	ف	ت			
۱۳	ا	ر	ی	و	ا	ر	ک	ت	ر	ک	ت	و			
۱۴	ن	ی	ی	د	ی	ا	ت	ر	ت	ا	م	و			
۱۵															

افقی:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	پ	ز	ج	ش	ی	ی	پ	ه	ا	ر	ا	ت			
۲	م	ر	و	س	ر	ی	ا	د	م	و	ی	و			
۳	ل	م	ت	س	ی	ل	ی	ا	ر	م	و	ی			
۴	و	ی	ا	ی	ش	س	و	ی	ا	ل	ا	م			
۵	و	ا	ن	د	ی	ل	م	ا	ج	ا	ک	ر	پ		
۶	س	پ	س	ا	د	ر	ا	ق	ا	و	ر	ی	ت		
۷	ت	م	م	ج	ا	م	ا	پ	ر	ا	و	و			
۸	ی	خ	ی	س	ه	ز	و	ک	ه	د					
۹	ل	ل	ا	ل	ک	و	د	ی	ج	م					
۱۰	و	ک	ب	ا	ش	و	ن	ت	ه	ک	ر	د			
۱۱	ن	س	ن	ر	ک	پ	م	ا	ی	ا	ن				
۱۲	ا	د	ت	و	م	س	ن	ا	م	ن	ف	ت			
۱۳	ا	ر	ی	و	ا	ر	ک	ت	ر	ک	ت	و			
۱۴	ن	ی	ی	د	ی	ا	ت	ر	ت	ا	م	و			
۱۵															

**شرکت سهامی خاص سنگ آهن مرکزی ایران**

**۱نام دستگاه مزایده گزاز:** شرکت سنگ آهن مرکزی ایران – بافق

**۲موضوع مزایده:** اجاره مجموعه مهمانسرای شرکت

**۳هزینه خرید اسناد مزایده:** واریز مبلغ چهارصد هزار ریال به حساب شماره ۰۱۵۸۱۷۶۶۰۰۹ بانک ملی شعبه آهشهر بافق در وجه شرکت سنگ آهن مرکزی

**۴مبلغ ونوع تضمین شرکت در مزایده:** ضمانت‌نامه بانکی یا واریز مبلغ تضمین به حساب شماره ۰۱۵۸۱۷۶۶۰۰۹ بانک ملی شعبه آهشهر بافق به مبلغ سیصد میلیون ریال

**۵زمان فروش اسناد:** از تاریخ نشسر آگهی نوبت اول به مدت نه روز (از تاریخ ۹۳/۵/۱۵ لغایت پایان وقت اداری روز پنج‌شنبه مورخ ۹۳/۵/۲۳)

**آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)**

**۶محل در یافت اسناد مزایده:** یزد – بافق – شرکت سنگ آهن مرکزی ایران – واحد امور قرارداده‌ها و پیمانها، جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۵۲۴۲۵۴۴۳۸ و ۳۵۲ – ۴۴۵۴۴۳۷ تماس حاصل فرمایید.

**۷شرایط شرکت در مزایده:** پیمانکاران واجد شرایط و با شرایط و مشخصاتی که در اسناد مزایده قید گردیده است.

**۸زمان تحویل اسناد مزایده:** تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۳/۶/۲

**۹محل تحویل اسناد مزایده:** یزد – میدان امام حسین (ع) – ابتدای بلوار شهید بهشتی – شرکت سنگ آهن مرکزی ایران (سهامی خاص). دبیرخانه کمیسیون معاملات – تلفن تماس (۰۳۵۱۶۲۸۵۶۳۰)

**آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)**

**۶محل در یافت اسناد مزایده:** یزد – بافق – شرکت سنگ آهن مرکزی ایران – واحد امور قرارداده‌ها و پیمانها، جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۵۲۴۲۵۴۴۳۸ و ۳۵۲ – ۴۴۵۴۴۳۷ تماس حاصل فرمایید.

**۷شرایط شرکت در مزایده:** پیمانکاران واجد شرایط و با شرایط و مشخصاتی که در اسناد مزایده قید گردیده است.

**۸زمان تحویل اسناد مزایده:** تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۳/۶/۲

**۹محل تحویل اسناد مزایده:** یزد – میدان امام حسین (ع) – ابتدای بلوار شهید بهشتی – شرکت سنگ آهن مرکزی ایران (سهامی خاص). دبیرخانه کمیسیون معاملات – تلفن تماس (۰۳۵۱۶۲۸۵۶۳۰)

**آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)**

**۱نام دستگاه مناقصه گزاز:** شرکت سنگ آهن مرکزی ایران – بافق

**۲موضوع مناقصه:** کرایه یک دستگاه بلدوزر

**۳هزینه خرید اسناد مناقصه:** واریز مبلغ چهارصد هزار ریال به حساب شماره ۰۱۵۸۱۷۶۶۰۰۹ بانک ملی شعبه آهشهر بافق در وجه شرکت سنگ آهن مرکزی

**۴مبلغ ونوع تضمین شرکت در مناقصه:** ضمانت‌نامه بانکی یا واریز مبلغ تضمین به حساب شماره ۰۱۵۸۱۷۶۶۰۰۹ بانک ملی شعبه آهشهر بافق به مبلغ هفتاد و پنج میلیون ریال

**۵زمان فروش اسناد:** از تاریخ نشر آگهی نوبت اول به مدت نه‌روز (از تاریخ ۹۳/۵/۱۵ لغایت پایان وقت اداری روز پنج‌شنبه مورخ ۹۳/۵/۲۳)

**آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)**

**۶محل در یافت اسناد مناقصه:** یزد – بافق – شرکت سنگ آهن مرکزی ایران – واحد امور قرارداده‌ها و پیمانها، جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۵۲۴۲۵۴۴۳۸ و ۳۵۲ – ۴۴۵۴۴۳۷ تماس حاصل فرمایید.

**۷شرایط شرکت در مناقصه:** پیمانکاران واجد شرایط و با شرایط و مشخصاتی که در اسناد مناقصه قید گردیده است.

**۸زمان تحویل اسناد مناقصه:** تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۳/۶/۲

**۹محل تحویل اسناد مناقصه:** یزد – میدان امام حسین (ع) – ابتدای بلوار شهید بهشتی – شرکت سنگ آهن مرکزی ایران (سهامی خاص). دبیرخانه کمیسیون معاملات – تلفن تماس (۰۳۵۱۶۲



## درس دین

شرکت در مجالس دینی واجب و لازم است. یکی از امتیازهای شیعه تشکیل این گونه مجالس است که خیلی به آن سفارش شده است. سابق جلسات سخنرانی و روضه‌ها خیلی پر رونق بود. مخصوصاً در ماه مبارک رمضان در همین اصفهان از بعد نماز عصر سخنرانی‌ها شروع می شد تا قبل از افطار و افراد وارسته و واروی سخنرانی می کردند و جمعیت خیلی عالی بود. برسد به آنجا که بعضی از مجالس فقط ملاحی باشد و منبر نباشد، خسارت زیادی دارد. بالاترین خسارتش این است که دشمن می تواند نسل جوان را بشبهه از بین ببرد.

ما که جوان بودیم، در اصفهان، آمبتیری ها و کسانی که سرو کار با منبر و محراب داشتند، از خواص بودند و راجع به دین و وارد بودند. هم راجع به احکام، هم راجع به اعتقادات، هم راجع به اخلاق، عمده هم این بود که پای منبر می نشستند و استفاده می کردند و کم کم خود به احکام و اخلاق و اعتقادات آشنا می شدند. اما دشمن یا بشبهه جوانهای ما را می برد. البته زمینه سازی کرده با شهور و متأسفانته موفق بوده است. وقتی پای منبرها خلوت باشد، همین طور خواهد شد.

روایتی از پیغمبر اکرم <sup>(ص)</sup> است که جدا کمر شکن است: «**سِیِّئَاتِ زَمَانٍ عَلٰی اُمَّتِیْ نَفْرُوْنَ مِنَ الْعِلْمِ، کَمَا یَفْرُؤُ الْعِلْمُ الذَّنْبَ. فَاِذَا کَانَ کَذَلِکَ، اَبْلَاغَهُمُ اللّٰهُ تَعَالٰی ثَلَاثَهٗ اَشْیَاءَ: الْاَوَّلُ بِرِیْعَ الرَّحْمٰنِ کِهٖ مِنْ اَمْوَالِهِمْ، وَ الثَّانِی سُلْطٰهُ عَلَیْهِمْ سُلْطٰنًا عَظِیْمًا، وَ الثَّالِثُ یُخْرِجُوْنَ مِنَ الدِّیْنِ اَبْلًا لِیَسَانٍ**»
وقتی بیاید که مردم از منبر و محراب فرار می کنند و پای منبرها خلوت می شود. گوشتند چطور از گرگ فرار می کند، اینها نیز از مجالس دینی فرار می کنند. وقتی چنین شد، این مردم به سه چیز مبتلا می شوند: مال و اقتصاد و کار و کوشش اینها برکت ندارد. بعضی استفاده خوبی دارند، اما گرفتاری بالاتری دارند، در آخر سال حسابی لنگ هستند. عمر اینها برکت ندارد؛ هفتاد یا هشتاد سال عمر می کنند، اما بیهوده است و عمرش می رسد به آنجا که فیلم‌ها و سریالهای دیده و در مجالس حرفهای بیهوده‌ای زده و بالاخره عمر به پطالت می گذرد. چیزی که خیلی مهم و رنگ خطری برای همه ماست، اینکه فرمودند: «**یَخْرِجُوْنَ مِنَ الدِّیْنِ اَبْلًا لِیَسَانٍ**» یعنی عاقبت به خیر نمی شوند و نمی توانند دینشان را بپایند. دشمن با شبهه، دین جوانهایشان را می برد. با شبهه و غیبت و تهمت و بدگویی پشت پر رو حیانت، دین پیر مردها و پیر زنهارا می می برد! متأسفانه الان پای منبرهای رنگ و رخت و خلوت شده و این یک زنگ خطر است برای اینکه بدانیم عمر و مالدان برکت ندارد و مبارک نیست. بعضی اوقات عمرش از اختلاف خوادگی و حزبی و طیفهای می گذرد و بعضی اوقات به طور کلی نابود می شود. هم ورشکسته می شود و هم آبروش می رود و اما مهمتر اینکه دینشان در مخاطره است و عاقبت به خیر نمی شوند.

الان کار رسیده به اینجا که جلسه و روضه می گیرد، اما روحانی دعوت نمی کند. یا سه ساعت دعوت می کند و به هر کدام چند برابر روحانی پول می دهد که برایش ملاحی کند و روضه بخواند؛ بالاخره این جلسه روضه است و جلسه سخنرانی نیست، آنچه شیعه داشته و او را به اینجا رسانده، جلسه سخنرانی است که در آخر آن روضه باشد. رسم بوده اول یک روحانی عالی دربارۀ اعتقادات و احکام و اخلاق صحبت کند و همه دیندار بشوند. دین مر کب از سه چیز است: اعتقادات، احکام و اخلاق و اگر یکی از اینها نباشد، دین نیست. اگر بخوایم متخلخ به اخلاق الله باشیم، باید منبر باشد و پای منبر بنشینیم. سابقاً اخلاق بازار خیلی خوب بود زیرا زیاد پای منبر می نشستند و باروحانی خیلی سرو کار داشتند.

مهمتر از این دو، اعتقادات است. این احکام خاص برای کتابی است که بر دینستان و دبیرستان و دانشگاه نمی تواند به ما اعتقادات بگوید و مطالعه هم نمی تواند اعتقادات را درست کند. فقط باید سر و کار با رو حانیت باشد و مجالس پر رونق باشد، هم از نظر گوینده و هم از نظر شنونده و اگر این نباشد، کار لنگ است! و الان واجب است که همه راجع به دین آشنایی کاملی داشته باشیم. با احکام تأسیف باید بگویم پیر مردها لنگند؛ زیرا این مجالس خلوت شده است، چه رسد به جوانها که فراری هستند! بعضی اوقات می بینیم مردم و مادر آدمهای خوبی هستند و پای منبر و برای نماز می آیند، اما جوانش پیدا نیست، اینها خطر دارد؛ یعنی یک واجب مهم الهی را ترک کر داریم.

لااقل در ماه رمضان جلسات رای کر کنیم. روزها هیجده ساعت باید روضه

بگیرید و از این ساعات، لااقل یک ساعت دو یا سه ساعت را صرف برپا روضه روز و گرفتار و پنا و است و ششست پای منبر هم واجب است، مثل روزه گرفتن است، نمی شود که یک شیعه آشنایی به احکام و اعتقادات و اخلاق اسلام نداشته باشد. همین طور که نماز و روزه واجب است، این هم واجب است، مکّه و عمره و کربلا روضه خوب است، اما واجب تر از اینها نشستن پای منبر است.

ثواب هدایت

در جنگ خیبر یک امتحان جلو آمد و مسلمانها شکست خوردند و این عسجیب است، برای این که از ده سال جنگ مست پیغمبر <sup>(ص)</sup> ۸۴، آنجا پیش آمد و در همه اینها پیروز بودند؛ اما در این ۸۴ حمله گوشتالی حسابی به مسلمانها داده شد؛ یکی در جنگ اُحد که پیغمبر اکرم <sup>(ص)</sup> فرمودند یک لحظه خدا را فراموش کردید و لذا خدا یک حمله گوشتالی به شما داد. یکی هم در جنگ خیبر که عجب و غرور آنها گرفت و خدا یک گوشتالی حسابی به آنها داد. یکی هم در جنگ خیبر که یهودی ها در روز اول و دوم بر مسلمانها غلبه پیدا کردند و لذا سلام در مناظره خیریت رفت و سببش این بود که مولا <sup>(ص)</sup> الامیرالمؤمنین <sup>(ع)</sup> پیشش در آمد و در نمی توانست به سببش برود. مسلمانها در روز اول و دوم شکست خوردند و شب سوم در نماز جماعت پیغمبر اکرم <sup>(ص)</sup> فرمود: «فر دا علم را به کسی می دهم که من و خدا را دوست دارد و خدا من و او را دوست دارد»؛ «فر دا تجدید کار کند و اول جنگ جگر میهد. فرمود: «علی بیاید». گفتند: «جشمش دردم می کند». فرمود: بیاید. مول <sup>(ص)</sup> آمد و به معجزه پیغمبر اکرم <sup>(ص)</sup> چشمش مبارک شد خوب شد و پرچم در دست او دادند و آنگاه او را سرور کردند و اینجا حضرت یک جمله دارد: «بد علی به جبهه می رود»؛ جبهه ای که یهودی ها مسلط شدند و با عقب نشینی کردیم؛ اما مهمتر از آن، اینکه **«لَا اَبْهَدُ اِلَّا بَیْهَدُ اِلٰهٍ وَ رَجُلًا وَاحِدًا، خِیْرَتُکَ مِنَ الدِّیْنِ وَ فِیْهَا»** اگر توانی یک نفر را بسازی و به اخلاق و احکام و اخلاق اسلام آشنا کنی، ثوابش از دیوا نچه در دنیاست، برای تو بالاتر است.

چون با ابتدای بر تو آنچه ندیده‌ام و معلوم است و وقتی به این گونه نگر حرفها بی اعتبار بشویم، عاقبت ما نه خیر نمی شود و عمر و المان بی پرکت می شود و اختلاف سر تا پیمان این می گیرد. من از همه و مخصوصاً جوانها تقاضا دارم این جمله پیغمبر اکرم <sup>(ص)</sup> را تلقین کنید و بر طبق آن عمل کنید. بگویم: پیغمبر <sup>(ص)</sup> در حاسنترین جاها به امیرالمؤمنین <sup>(ع)</sup> فرمود: بالاتر از این ۸۴ جنگ و بالاتر از همه چیز، به اینکه توانی یک نفر را مسلمان کنی، یک نفر را بسازی و یک مسلمان واقعی به جامعه بدهی دمی.

معنایش این است که این گفتن ها و شنیدن ها و تشکیل این جلسات خیلی ثواب دارد. بالاتر از حج و عمره که الان این حج و عمره شهرت عجیبی پیدا کرده است و آن را دوست دارند، اما همین حاجی ها از نظر علم لنگ هستند، راجع به اعتقادات و احکام و اخلاقشان، اگر روحانی کاروان نباشد، حج آنها خراب می شود و آن روحانی مواظب است. واجب را ترک کرده و مستحب به جامی آوریم؛ جلسات دینی ما بنظر اولیاد و به جای آن حج و عمره تا ده سال دیگر به اسم نوشته شده است همان که فقط عمره ثواب دارد و یک طواف ضمت هزار حسنه و شصت هزار رف و گناه و شصت هزار درجه دارد.

همان گفته است ششست پای منبر ثوابش از این عمره بالاتر است. چرا ما پای منبرها نشستن را فراموش کرده ایم؟ اما این عمره بنظر استقبال داریم؟

باید مجالس دینی پر محتوا و سازنده باشد. هم از نظر اخلاق، هم از نظر اعتقادات و هم از نظر احکام. بر ملتی که اخلاق نداشته باشد، به جای قانون مساوت، اختلاف حکمفرما می شود. ملتی که اعتقادات نداشته باشد یا احکام ندارد، در پی تست ها می گردد؛ و خوب سر می رانند؛ اینها پیدا می شوند و بدعتهای در او پیدا می شود. چرا مهادویت دروغین توانسته در میان ما دروغین جلو آمده؟ چرا عرفان کاذب پیدا کرده، به گونه ای که جوانهای ما را با عرفان به جهنم می برند و به سمت گناهان بزرگ می برند؟ همه اینها تفسیر خود ما و ششست پای منبر خالی شده است. باید پای منبرها و شلوغ باشد و گفتگو و سوال و جواب باشد. باید من یک منبر برویم و ده سوال بپشود و من این ده سوال را بگویم که این خانم و آقای آن جوان که این سوال را کرده و این هم جواب است. این می رسیم به اینجا که روزه و روز خلوت می شود و اگر بیاید، بین صحبت ها جرت می زند و این خیلی خطرناک است.

بله، به سخنرانی آشنا می شد است که نمک می خواهد و نمک آن روضه و توسل به خدا نیست! است. همین که رسم شده که منبری اول سخنرانی کند و بعد هم روضه بخواند. سخنرانی عالی را راجع به احکام و اعتقادات و احکام باشد و بعد هم روضه دلنوس باشد. آنگاه این روش خیلی می شود و باید باشد. اگر روضه نباشد، نظیر آشنی است که نمک نداشته باشد و اگر روضه فقط باشد، مثل اینکه شنیدیم مجالس تکیه شده که در روزه باشد است، اما گونه ای که دو ملاح است و حرفهای نامربوطی به هم زد. من معلوم است که این غضب خلد است و روضه نیست. دل من راجع به منبر امروز درد دارد. اما حرف ما اصلاً کسی نمی شنود!

**پی نوشتها:**

۱.جامع الانبیار، ص: ۱۳۰.

۲.منبه المرید، ص: ۱۰۱.

«علوم قرآن» اصطلاحی خاص برای مسائلی که پیرامون ابعاد گوناگون قرآن کریم، مطرح شده است؛ هر مسأله‌ای، موضوعی از موضوعات قرآن را به بحث می نهد که با موضوع مسأله دیگر، تفاوت دارد. بنابر این مسائل یاد شده دربارۀ موضوعات مختلف و گوناگونی است و مسأله‌ای، موضوع ویژه خود را دارد و جز در محور اصلی یعنی قرآن کریم، ارتباطی با سایر مسائل ندارد. از این روی، مسائل قرآن تشکیل دهندهٔ چند علم است و نه صرفاً یک علم و در یک موضوع.

برای نمونه، بحث در مورد قرآنت، خاستگاه، گونه نگونی، مصدر آنها در هفت تواتر و حجت‌ها و مآند و آن، همگی پیرامون یک موضوع یعنی «قرآنت» می باشند، و مجموعه این مباحث، دانش مستقلی را تشکیل می دهد که از مباحث مسأله‌ نامهٔ نسخ و منسوخ و قرآن ندارد. چنین است مسأله محکم و متشابه در قرآن، مسأله جمع و تألیف آن، مسأله اعجاز، صوتیّت قرآن از تحریف و سایر مسائل. هر مسأله‌ای، موضوعی مستقل است و موضوع خود را دارد. نقطه مشترک آنها در این است که همگی به موضوعات گوناگون قرآن بحث می کنند. از این روی و نظر به گونهٔ عنوان جایگاه و ارتباط بودن با یکدیگر، مسائل یاد شده «علوم قرآن هستند و نه علم واحد.

**معارف قرآن**

در برابر این اصطلاح، دیگری با عنوان «معارف قرآن» اخیراً رواج یافته که عبارت است از: مجموعه مباحثی پیرامون موضوعاتی که خود آنها را مطرح نموده است، مانند مسألهٔ توحید، صفات الهی، روش زندگی، معاد، استطاعت و تکلیف، جبر و اختیار، خیر و شر، قوانین و احکام، ثواب و عقاب و سایر موضوعاتی که در متن قرآن آمده و مفسران بزرگ، دانسته اند و به بحث از آنها پرداخته‌اند. هر گاه بحث از آنها خواه در همه یا صرفاً در برخی موضوعات به صورت موضوعی سامان پذیرد، آن‌سان که آیات ویژهٔ همان بحث جاری گردد و به شکل موضوعی بررسی شود، این شیوه بحث قرآنی، «تفسیر موضوعی» نامیده می شود که اهمیت آن در عرصه نمودن رسالت قرآن به عموم، بسیار فراوان سوم، در ویژه در عصر حاضر که جهانیان، تشنه فرآگری آموزه‌های قرآن کریم هستند.

اما بعد اهمیت آن را در مبحث روش های تفسیری در کتاب التفسیر والمفسرون (جزء نهم و دهم التمهید) یاد آور شده‌یم. در مورد اهمیت علوم قرآن (مباحث مختلف پیرامون قرآن) همین زین که بدانیم توانایی دستیابی به حقایق معانی قرآن را، جز از مسیر این مباحث نتوانیم داشت و دانشهای یاد شده، مبادی و مقدماتی برای امکان رسیدن به هدف مورد نظر است. هر گاه مباحث این دانش را جدا گانه مورد توجه قرار دهیم، نیک می یابیم که هر یک از آنها، نقشی بنیادین در امکان بهره گیری از قرآن دارند. برای نمونه، مباحث «حجیت ظاهر قرآن» را، در استنباط از آیات احکام را برای فقیه هموار می سازند. چنین است شناخت نسخ و منسوخ و بدیگر در ترتیل است، و قرآن از اصال مصدر است، چونان تکرار و رجحان و غفران. خدای تعالی می فرماید: **«اِنَّ عَلِیْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ. فَاِذَا قُرْآنَهُ قَاتِعَ قُرْآنَهُ:** در حقیقت گرد آوردن و خواندن آن بر [عهده] ماست. پس چون آن

**♦♦♦♦♦**

**\* آیات و روایات بر این نکته تصریح کرده‌اند که قرآن به طور کامل و به لفظ و معنا، از سوی خدا نازل شده و از نظر ساختار و چینش، در تمامی جهات و عبارات و حیاتی است و هیچ دست دیگری، نه از جانب جبرئیل و نه از سوی پیامبر (ص) در ساختن آن دخالتی نداشته**

**♦♦♦♦♦**

و بر بخواندیم [همان گونه] خواندن آن را دنبال کن. (فاتح، ۱۷-۱۸)
این کلمه ویژهٔ کتابی نازل شده بر محمد <sup>(ص)</sup> و اسم خاص آن است، همچون تورات که اسم خاص کتاب نازل شده بر موسی، و انجیل که نام ویژهٔ کتاب عیسی <sup>(ع)</sup> است. وجود اشتقاق از این کلمه در زبان عبری، دلیل بر اصلات و یگانه نبودن آن است؛ چه در غیر این صورت، کلمات سه حرفی و زائد بر آن، از این واژه اشتقاق نمی یافت. [مواردی از اشتقاقات آن را در قرآن بنگرید: ]

**و با افتراق اَلْقُرْآنِ جَمَلًا بَیِّنٌ وَ بَیْن الدِّیْنِ لَا یُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ**
مفسران و تفسیران، هنگامی که قرآن از واژه اشتقاقی و آنها که به آخرت ایمان نمی آورند، حجاب ناپیدایی قرار می دهیم. (سجده، ۶۵)

**وَاذْفَرَّتِ الْاَنْ اَفْاَسَمْتُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّیْطَانِ الرَّجِیْمِ:** چون قرآن می خوانی، از شیطان مطرود به خدا پناه ببر. (نساء، ۹۸)
**و قرآناً قُرْآنَهُ لِقُرْآءَ عَلِی التَّاسِ عَلِی شُکْثٍ وَ تَزَلُّةً**
تزیل قرآنی که با پیشتر راز هم جدا کردیم تم سا ن آن را برای هر مردم بخوانی و آن را به تدریج فر و فرستادم. (سجده، ۱۰۶)

از قول عرب فرمود: **و اِنْ لَّیْ اَوْسُنَ لِرُکْبَی حَتّٰی تَنْزِلَ عَلَیْنَا کِتَابًا قُرْآنَهُ:** به بالا رفتن تو ایمان نخواستیم داشت، تا بر کشتن از این کتی که در این را بخوانی. (نساء، ۹۳)
**مَسْکُوتٌ اَللّٰی یَرْفَعُوْنَ الْکِتَابَ مِنْ بَیْلِکَ:** از کسانی که پیش از تو کتاب [آسمانی] می خواندند، پیرس. (یونس، ۹۴)
**اَلْقُرْآنَ بِاسْمِ رَبِّ الَّذِی خَلَقَ:** بخوان به نام پروردگارت که آفرید. (یک، ۱)

**قُلْ اَرَاَیْکُمْ مَنِ اسْتَنْصَرُ مِنَ الْقُرْآنِ:** هر چه از قرآن میسر

می شود، بخوانید. (مزل، ۲۰)

**هتجرگی گفتاری**

**♦♦♦♦♦**

**درسهایی از مکتب اسلام**

شماره جدید ماهنامه «درسهایی از مکتب اسلام» منتشر شد. در این شماره مطالب زیر درج یافته است:
ممیزی کتاب آری یا نه؟ (مهدی پینشوایی)، امام صادق(و) مناظره با ملحدان واپسگرا (آیةالله جعفر سبحانی)، پیرای احمدی آموزنده زندگی ما هفتتم(آ احمد بهشتی)، روزی رسائی خدا یعقوب بن یسوف(آ حضرت یوسف(ع) قهرمان بهترین داستانهای(فرح الهی)فرح الهی)، پیش به سوی توحید راهبر(محمدرحیم پشیمی)، توشن شمای تیر کشور آفرقا (غلامرضا کی زواره)، روزه در سفر،ها نشاط و شادمانی، نیاز زندگی (اسماعیل نساجی)، دین(آ ترجمه و تلخیص دکتر غلامضیاباهر)، اسرائیل گنگره ایالات متحده را خرید است، ششدار در مورد دوم سوزیمزید ایدل داکتر منصور ورم فیضی اشرفی.

در مقاله بررسی ابعاد آموزنده زندگی امام هفتم می خوانیم: «تاکتیکهای خدای تعالی در امام بسیار طریف و لطیف و پیچیده بود و فرهنگ دست یافته‌اند و شبکه‌ای خضرش برخی را از رژیم هارونی از رهبری تشکیل داده‌اند که نگاه

–سفرتُرک فلاتنیس: به زودی [آیات خود را] بر تو خواهم خواند، تا فراموش نکنی. (اعلی،۶)

افزون بر آن، واژه «قرآن» به عنوان مصدر به معنی «قرآنت» نیز به کار رفته است: **«اِنَّ عَلِیْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ فَاِذَا قُرْآنَهُ قَاتِعَ قُرْآنَهُ:** در حقیقت گرد آوردن قرآن آن بر [عهده] ماست. پس چون آن را بر بخواندیم، [همان گونه] خواندن آن را دنبال کن» (فاتح، ۱۷-۱۸)
**و قرآن الفجرِ اِنْ اَمْسَیَ اَوْ اَصْبَحَ:** قرآن فجر [نماز صبح] را [برای] دارا؛ چرا که قرآن فجر، مشهود (فرشتگان شب و روز) است. (اسراء، ۷۸)
واژه قرآن در این یعنی قرآنت در نماز صبح.

در آیه ذیل نیز به معنی (قرآنت شده) آمده است: **«و قرآناً قُرْآنَهُ لِقُرْآءَ عَلِی التَّاسِ عَلِی شُکْثٍ:** قرآنی که با پیشتر را از هم جدا کردیم تا آن را به آرامی بر مردم بخوانی.» (اسراء، ۱۰۶)
میراد از «قرآن» که در این آیه به سه صورت تکره آمده، تألیف آن، مسأله اعجاز، صوتیّت قرآن از تحریف و سایر مسائل. هر مسأله‌ای، موضوعی مستقل است و موضوع خود را دارد. نقطه مشترک آنها در این است که همگی به موضوعات گوناگون قرآن بحث می کنند. از این روی و نظر به گونهٔ عنوان جایگاه و ارتباط بودن با یکدیگر، مسائل یاد شده «علوم قرآن هستند و نه علم واحد.

چنین است در این سخن خداوند: **تَفْکِکَ اَیَّاتُ**

## علوم قرآن

**آیت الله محمد‌هادی معرفت**

## معارف

**ساختمان و حیاتی قرآن**
روایات متواتر، بر این‌سن نکته تصریح کرده‌اند که قرآن به طور کامل، و به لفظ و معنا، از سوی خداوند نازل شده و از نظر ساختار و چینش، در تمامی جهل‌ها و عباراتش، ساختاری و حیاتی و ساخته‌ای آسمانی است و هیچ دست دیگری، نه از جانب جبرئیل امین و نه از سوی پیامبر کریم <sup>(ص)</sup> در ساختن آن دخالتی نداشته است. اکنون آیاتی را که بر این‌سن مطلب تصریح کرده‌اند، یادآور می شویم؛ بخشی از آنها، آیاتی است که به صراحت اعلام می کند قرآن، سخن خداست، و سخن را به کسی نسبت ندهند جز آنکه چنین و تألیف، و لفظ و معنا، کار او باشد.

همچنین تصریح شده که قرآن را خداوند بر پیامبر قرآنت فرمود؛ و قرآنت، جز با تلاوت تمامی آیات آن، شذنی نیست و صرف القای معانی را قرآنت نمی گویند؛ زیرا این کار، نه قرآنت، قرآن که فقط القای مفاهیم است. مشابهٔ آنها، آیاتی است که از **«قرآءه**» از توانمند کردن بر قرآنت صحیح و به دور از خطا و فراموشی <sup>(ص)</sup> قرآن بر پیامبر یاد نموده است؛ چنین است آیاتی که نشان می دهد

## علوم قرآن

**ترجمه جواد ایروانی**

القا کنند. راز این مطلب در این است که از یک سو، مقصود از قرآن، متعبد بودن به لفظ آن در کنار تعبد به عمل به مفهوم آن است، از دیگر سوی، قرآن دلیل اعجاز است؛ بنابراین هیچ کس نه جبرئیل و نه غیر او –توان آن را ندارد که لفظی جایگزین قرآن بیابد، و از سوی سوم، در ویژه در عرصه هر حرفی از قرآن، اهدافی بی شمار وجود دارد. آن‌سان که هیچ کس نمی تواند جایگزینی بیابود که اهداف یاد شده را داشته باشد <sup>(۱)</sup>».
خداوند می گوید: برخی از مردم با خیال واهی خود چنین پنداشتند که جبرئیل، معانی قرآن را بر پیامبر <sup>(ص)</sup> فرود می آورد و رسولان قرآن <sup>(ص)</sup> همین زین که بدانیم توانایی می فرمود، گروهی دیگر نیز چنین پنداشتند که لفظ قرآن، از آن جبرئیل است و خداوند صرفاً معنا را به او وحی می فرمود. لیکن این هر دو نظر، بی اساس و تئاه‌الو است و در تعارض با صریح کتاب و سنت و اجماع، و حتی ارزش مر کبی را که بدان نوشته می شود، ندارد!
خداوند می یابد که این گونه پندرها، سواد طوطه‌ای علیه مسلمانان می باشد که مخفیانه، به کتابهای آنان وارد نموده‌اند، و گر نه چگونه ممکن است قرآن را معجزه بدانیم در حالی که لفظ آن، و محمد، یا جبرئیل باشد؟ <sup>(۲)</sup> و چگونه نسبت دادن آن به خداوند صحیح می باشد در حالی که لفظ آن از خدا نیست؟ <sup>(۳)</sup>
اما آیاتی که قائل به این نظریه بدان استاد کرده، برخلاف مطلب او، دلالت بیشتری در زبر، مراد از قلب در این آیات، شخصیت باطنی رسول خدا <sup>(ص)</sup> است که شایستگی دریافت وحی را از سوی خداوند دارد، نه این که صرفاً دریافتی شکل پنهان در قفسه، دیند چه، دستگاههای ادراکی ما برای دریافت چنین القاهای از ورا ی جهان ماده ساخته شده‌اند، بلکه صرفاً در چارچوبی محدود کار می کنند.

نظیر این محدودیت در جهان ماده، امواج بی سیم است که دستگاههای خاصی آنها را گرفته و بدین وسیله، الفاظ و حتی صورت‌ها، رنگ‌ها و از اصال مصدر است، دریافت می کنند، در حالی که دریافت آنها با حواس ظاهر می معمولی امکان پذیر نیست.

**♦♦♦♦♦**

**\* قرآن معجزه جاوید است و بشر را یاری آن نیست که مانندش را بیابود. این موضوع، خود پیامبر اکرم (ص) را زین در بر می گیرد. پس چگونه ممکن است قرآن، ساخته دست او باشد در حالی که حتی با پشتیبانی همه مردم نیز، از آوردن مانند آن ناتوان است؟**

**♦♦♦♦♦**

۱. در انجاف اصفهانی، المفردات، ص: ۴۰۲.
۲. دکتر فضل حسن عباسی، قضایا قرآنیة فی الموسوعه العربیة، ص: ۳۳.
۳. پرسودان بیدلواکرم <sup>(ع)</sup> آن‌ها می خواهند کلام خدا را در گو کس سازند. (فتح، ۱۶)
و ان احد من المشرکین استجارک فاجره یسبح کلمه الله؛ اگر یکی از مشرکان از تو پناه خواست یا پناهش ده تا کلام خدا را بشنود (توبه، ۲۱)
(رسول خدا <sup>(ص)</sup> فرمود: خداوند تعالی فرمود: هر کس برای شنیدن سخن مرا تفسیر کند، من ایمان یابوده ام. (امالی صدوق مجلس دوم، ص: ۶، طبع) و (عبد المؤمنان <sup>(ع)</sup> در بیان قرآن فرمود: «در سخن خداست، و تأویل آن شبیهی به سخن ندارد».) (شیخ صدوق، کتاب التوحید، باب ۳۳ «و بر دو گانه برستان، شماره ۶۶۴».)

۴. ان علینا جمعه و قرآنه، فسا ذرنا فانیع قرآنه (قیامت، ۱۸۱۷)

۵. در: الکبیر، المیزان، ج: ۲، ص: ۲۹۹.

۶. سفر کت فلاتنیس (اعلی).

۷. و انک لقلتی انا ان من الذین حکیم عملهم، حقاً تو قرآن را از

سوی حکیمی دان دریافت می داری (نمل، ۶).

۸. قرآنا قُرْآنَهُ لِقُرْآءَ عَلِی التَّاسِ عَلِی شُکْثٍ (اسراء، ۱۰۶) و

اِقْرَأْ تِلْکَ الْکِتَابَ جَمْلًا بَیِّنٌ وَ بَیْن الدِّیْنِ لَا یُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ (نساء، ۹۸)

۹. و ابوبکر محمد بن یمان سمرقندی (۲۲۸) فقیه و

۱۰. در: زکزیکی، البرهان، ج: ۱، ص: ۳۲۹-۳۳۰؛ سیوطی

۱۱. راز در الانجاف، ج: ۲، ص: ۲۶۶ در قلم هست.

۱۲. ابوالعالمی عارفی، ترجمه قرآن، المجلد الحزین فقیه شافعی و

استاد غزالی است. او در دشواریهای تألیفاتش دارد.

۱۳. در: کذ الانجاف، ج: ۲، ص: ۱۸۱، ۱۸۷.

۱۴. محمد: محمد علی‌عظیم زرقانی، مناهل العرفان، ج: ۱، ص: ۴۹.

روی، مسأله‌ای به قرآن جبرئیل گوش فرا می دادند و آن را در زبان عربی برای قرآنت می کردند. این دیدگاه هیچ گونه مستندی ندارد جز پندار آنان از روایات نزول دفعی قرآن به بیت‌المعمور یا بیت‌العزه در آسمان دنیا یا آسمان چهارم و سپس نزول تدریجی آن بر رسول خدا <sup>(ص)</sup> در طی بیست سال.

جونی <sup>(۱)</sup> می گوید: وحی بر دو قسم است؛ یکی بدین صورت که خداوند به جبرئیل فرمان می دهد تا به پیامبر <sup>(ص)</sup> بگوید: این کار را انجام ده یا خداوند به چنین چیزی فرمان داده است. در این صورت، جبرئیل لفظی را که از خدا دریافت می داد، بهی هیچ دگر گوئی، به پیامبر القای می نماید، آن‌سان که پادشاهان نامه‌هایی می نویسند و آنها را به دست فرستادگان گسیل می دارند، این کار بی بدون کمترین تصرف یا تغییری، از آنها را به مقصد می رسانند.

جمال الدلین سیوطی پس از نقل سخن جونی می نویسد: قرآن از قسم دوم است؛ جبرئیل آن را در قالب الفاظ از خداوند دریافت می کرد و به همان شکل هیچ معنی، آن را بر پیامبر القا می نمود، و برای او ووا نبود که صرفاً معنا را

القا کنند. راز این مطلب در این است که از یک سو، مقصود از قرآن، متعبد بودن به لفظ آن در کنار تعبد به عمل به مفهوم آن است، از دیگر سوی، قرآن دلیل اعجاز است؛ بنابراین هیچ کس نه جبرئیل و نه غیر او –توان آن را ندارد که لفظی جایگزین قرآن بیابد، و از سوی سوم، در ویژه در عرصه هر حرفی از قرآن، اهدافی بی شمار وجود دارد. آن‌سان که هیچ کس نمی تواند جایگزینی بیابود که اهداف یاد شده را داشته باشد <sup>(۱)</sup>».
خداوند می گوید: برخی از مردم با خیال واهی خود چنین پنداشتند که جبرئیل، معانی قرآن را بر پیامبر <sup>(ص)</sup> فرود می آورد و رسولان قرآن <sup>(ص)</sup> همین زین که بدانیم توانایی می فرمود، گروهی دیگر نیز چنین پنداشتند که لفظ قرآن، از آن جبرئیل است و خداوند صرفاً معنا را به او وحی می فرمود. لیکن این هر دو نظر، بی اساس و تئاه‌الو است و در تعارض با صریح کتاب و سنت و اجماع، و حتی ارزش مر کبی را که بدان نوشته می شود، ندارد!

خداوند می یابد که این گونه پندرها، سواد طوطه‌ای علیه مسلمانان می باشد که مخفیانه، به کتابهای آنان وارد نموده‌اند، و گر نه چگونه ممکن است قرآن را معجزه بدانیم در حالی که لفظ آن، و محمد، یا جبرئیل باشد؟ <sup>(۲)</sup> و چگونه نسبت دادن آن به خداوند صحیح می باشد در حالی که لفظ آن از خدا نیست؟ <sup>(۳)</sup>
اما آیاتی که قائل به این نظریه بدان استاد کرده، برخلاف مطلب او، دلالت بیشتری در زبر، مراد از قلب در این آیات، شخصیت باطنی رسول خدا <sup>(ص)</sup> است که شایستگی دریافت وحی را از سوی خداوند دارد، نه این که صرفاً دریافتی شکل پنهان در قفسه، دیند چه، دستگاههای ادراکی ما برای دریافت چنین القاهای از ورا ی جهان ماده ساخته شده‌اند، بلکه صرفاً در چارچوبی محدود کار می کنند.

نظیر این محدودیت در جهان ماده، امواج بی سیم است که دستگاههای خاصی آنها را گرفته و بدین وسیله، الفاظ و حتی صورت‌ها، رنگ‌ها و از اصال مصدر است، دریافت می کنند، در حالی که دریافت آنها با حواس ظاهر می معمولی امکان پذیر نیست.

**♦♦♦♦♦**

**\* قرآن معجزه جاوید است و بشر را یاری آن نیست که مانندش را بیابود. این موضوع، خود پیامبر اکرم (ص) را زین در بر می گیرد. پس چگونه ممکن است قرآن، ساخته دست او باشد در حالی که حتی با پشتیبانی همه مردم نیز، از آوردن مانند آن ناتوان است؟**

**♦♦♦♦♦**

۱. در: انجاف اصفهانی، المفردات، ص: ۴۰۲.
۲. دکتر فضل حسن عباسی، قضایا قرآنیة فی الموسوعه العربیة، ص: ۳۳.
۳. پرسودان بیدلواکرم <sup>(ع)</sup> آن‌ها می خواهند کلام خدا را در گو کس سازند. (فتح، ۱۶)
و ان احد من المشرکین استجارک فاجره یسبح کلمه الله؛ اگر یکی از مشرکان از تو پناه خواست یا پناهش ده تا کلام خدا را بشنود (توبه، ۲۱)
(رسول خدا <sup>(ص)</sup> فرمود: خداوند تعالی فرمود: هر کس برای شنیدن سخن مرا تفسیر کند، من ایمان یابوده ام. (امالی صدوق مجلس دوم، ص: ۶، طبع) و (عبد المؤمنان <sup>(ع)</sup> در بیان قرآن فرمود: «در سخن خداست، و تأویل آن شبیهی به سخن ندارد».) (شیخ صدوق، کتاب التوحید، باب ۳۳ «و بر دو گانه برستان، شماره ۶۶۴».)

۴. ان علینا جمعه و قرآنه، فسا ذرنا فانیع قرآنه (قیامت، ۱۸۱۷)

۵. در: الکبیر، المیزان، ج: ۲، ص: ۲۹۹.

۶. سفر کت فلاتنیس (اعلی).

۷. و انک لقلتی انا ان من الذین حکیم عملهم، حقاً تو قرآن را از

سوی حکیمی دان دریافت می داری (نمل، ۶).

۸. قرآنا قُرْآنَهُ لِقُرْآءَ عَلِی التَّاسِ عَلِی شُکْثٍ (اسراء، ۱۰۶) و

اِقْرَأْ تِلْکَ الْکِتَابَ جَمْلًا بَیِّنٌ وَ بَیْن الدِّیْنِ لَا یُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ (نساء، ۹۸)

۹. و ابوبکر محمد بن یمان سمرقندی (۲۲۸) فقیه و

۱۰. در: زکزیکی، البرهان، ج: ۱، ص: ۳۲۹-۳۳۰؛ سیوطی

۱۱. راز در الانجاف، ج: ۲، ص: ۲۶۶ در قلم هست.

۱۲. ابوالعالمی عارفی، ترجمه قرآن، المجلد الحزین فقیه شافعی و

استاد غزالی است. او در دشواریهای تألیفاتش دارد.

۱۳. در: کذ الانجاف، ج: ۲، ص: ۱۸۱، ۱۸۷.

۱۴. محمد: محمد علی‌عظیم زرقانی، مناهل العرفان، ج: ۱،































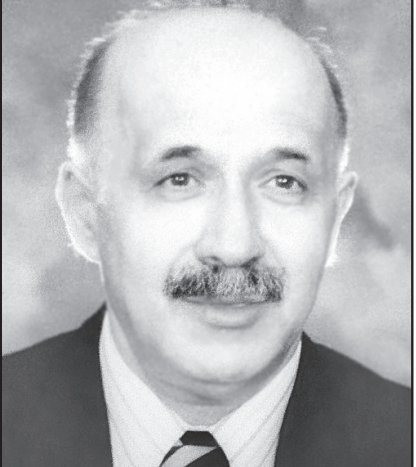




<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>ترجمیم</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>		<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>انالله و اناالله راجعون</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>با نهایت تأسف و تأثر در گذشت مرحومه مغفوره حاجیه خانم احترام امید(بهنام) را به اطلاع کلیه اقوام و دوستان محترم میرساند. به همین مناسبت مراسم ختم زنانه و مرادنه آن مرحومه روز یکشنبه مورخ ۱۹/۵/۹۳ از ساعت ۱۶/۴۵ الی ۱۸/۱۵ در مسجدالرضا واقع در میدان نیلوفر برگزار میگردد.</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>خانواده‌های: امید- بهنام- حایری- امان- کدخدایی- تهرانی- آهنجی و سایر خانواده‌ها و اقوام وابسته.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>با نهایت تأثر و تأسف درگذشت آقای دکتر هادی سلیمی اشکوری فوق تخصص روانپزشکی کودکان از کالج سلطنتی انگلیس و استاد دانشگاه آدلاید استرالیا- در خارج از کشور را به اطلاع اقوام، دوستان و همکاران محترم ایشان می‌رسانیم.</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>مراسم یادبود ایشان در تالار مروارید واقع درخ فاطمی غربی،خ اعتمادزاده در تاریخ یکشنبه ۱۹/۵/۹۳ ساعت ۱۹/۳۰ الی ۲۱ برگزار می گردد. حضور سروران گرمای موجب شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد بود.</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>از طرف همسر و فرزندان (دکتر آر تمیس و مهندس ارسطو) خواهران (سیده فاطمه، سیده معصومه و مهندس سعیده سلیمی اشکوری)</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>خانواده‌های: سلیمی اشکوری، فیوضی، مهرآما، مهراندیش، لطیفی، نبی‌پور، محبی و مصطفوی.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

## «بازگشت به ربوبی اوست»



**با نهایت تأثر و تأسف درگذشت شادوان**

**«آقای دکتر بهوشک مزنیانی»**

**رابر اطلاع دوستان و آشنایان می‌رساند.**

**مراسم بهتم در روز دوشنبه مورخ ۲۰/ ۵ / ۹۳ از ساعت ۱۶/۴۵ الی ۱۸/۱۵ در تهران واقع در خیابان سرودی شمالی، نیلانی شهید عشقار (نیوفر)، میدان نیوفر،مهدالرضاع) برگزار می‌گردد.**

**خانواده مزنیانی وسایر وابستگان**

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>یادبود</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>یاد و خاطره عزیزمان دکتر</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>حسن جمالی فیروزآبادی</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>که مرداماه هفتمین سال</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>عروچش میباشد گرمای</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>میداریم. روحش شاد.</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>خانواده‌های: دکتر جمالی- دکتر برزیگر</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>«۱۸-مرداد» مصادف با</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>یازدهمین سالگرد همسری</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>مهربان و پدری فداکار</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>«مرحوم سیدرضا اقوامی»</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>می‌باشد. «روحش شاد»</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>عسگر جان</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>دو سال است که از دیدارت</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>محرور هستیم، مقدر الهی</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>این بود اما در سکوت نجوا</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>کنان خاطراتت را مرور</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>کردیم. روح شاد و یادت</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>گرمای.</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>همسر و فرزندات</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>تسلیت</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>باز گشت همه به سوی اوست</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>دوست عزیز و ارجمند آقای محمد محمود هاشمی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div>با اندوه فراوان درگذشت مادر مهربانتان را تسلیت گفته و برای جنابعالی و خاندان محترم محمود هاشمی شکبیایی آرزو مندیم.</div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>هادی خانیکی- ابو القاسم قاسم‌زاده- محمد صادقی- علی تقی‌پور- محمدحسن علیپور- میلاد سراج</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>باز گشت همه به سوی اوست</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای دکتر محمود مصدق</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>استاد و ریاست محترم دانشکده‌ی طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>با نهایت تأسف درگذشت همسر گرامیتان را تسلیت عرض نموده واز خداوند متعال برای آن مرحومه رحمت و مغفرت و برای جنابعالی طول عمر مسئلت داریم.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>مدیریت موسسه رسایش</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>ترجمیم</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای دکتر محمود مصدق</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>ریاست محترم دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>با نهایت تأثر و تأسف درگذشت همسر گرامیتان را صمیمانه تسلیت می‌گوئیم، از ذات مقدس پارتیعالی برای آن مرحومه شادی روح و برای جنابعالی و خانواده محترم صبر و بردباری توام با سلامت و عزت مسئلت داریم.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>گروه و مرکز تحقیقات چشم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>دوست و همکار محترم</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای دکتر محمدتقی قضاوی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>درگذشت پدر بزرگوارتان برای اینجناب و خانوادهام غمی بزرگ را به همراه داشت تسلیت ما را بپذیرید.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>دکتر غلامعلی عکاشه</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای دکتر محمدتقی قضاوی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>مصیبت وارده را از طرف کلیه همکاران انجمن به شماکه از پیشکسوتان انجمن می‌باشید تسلیت عرض نموده و خود را در غم شما شریک می‌دانیم.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>هیئت مدیره انجمن جراحان ارتوپدی ایران</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>دکتر غلامعلی عکاشه-دکتر محمدراز-دکتر فریسور لاهیجی-دکتر رضا شهریار کامرانی-دکتر مسعود نوروزی-دکتر وروشنک مرادی-دکتر سید تقی نوربخش</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>همکار ارجمند، جناب آقای دکتر محمدتقی قضاوی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>با نهایت تأسف، درگذشت پدر گرامیتان را به جنابعالی و خانواده محترمتان تسلیت عرض می‌نماییم.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>هیئت مدیره- پزشکان و کارکنان بیمارستان مهراد</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>همکار و دوست گرمای</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای دکتر محمدتقی قضاوی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>درگذشت پسر گرامیتان را به جنابعالی و خانواده محترمتان تسلیت می‌گوییم، ما را در غم خود شریک بدانید.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>دکتر سید محمود طباطبایی و بانو</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای دکتر محمد تقی قضاوی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>با نهایت تأسف و تأثر مصیبت وارده را صمیمانه تسلیت عرض نموده واز خداوند متعال برای آن مرحوم طلب رحمت و برای بازماندگان صبر و بردباری مسئلت داریم.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>ریاست، مدیریت، پزشکان و کارکنان بیمارستان شفاپلیانیان</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
---	---	---

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای دکتر محمدتقی قضاوی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>با نهایت تأسف و تأثر مصیبت وارده را صمیمانه تسلیت عرض نموده واز خداوند متعال برای آن مرحوم طلب رحمت و برای بازماندگان صبر و بردباری مسئلت داریم.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>گروه ارتوپدی شفا</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
---	------------------------------------	---

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>مدیریت محترم عامل شرکت باند و گاز پنبه کاوه</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای مهندس اصغر توفیقی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>مصیبت وارده را به جنابعالی و خاندان محترم رضوی بخصوص سرکار خانم دکتر رضوی تسلیت عرض نموده و خود را در غم بزرگ شما شریک می‌دانیم از خداوند بزرگ برای آن روان شاد طلب مغفرت و برای کلیه بازماندگان محترم صبر و بردباری مسئلت داریم.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>هیئت مدیره شرکت</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>مدیریت محترم عامل شرکت باند و گاز پنبه کاوه</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای مهندس اصغر توفیقی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>مصیبت وارده را به جنابعالی و خاندان محترم رضوی تسلیت عرض نموده و خود را در غم بزرگ شما شریک میدانیم.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>کارکنان دفتر مرکزی و کارخانه شرکت</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای مهندس توفیقی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>سرکار خانم دکتر رضوی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>مصیبت وارده را صمیمانه تسلیت عرض نموده و خود را در غم بزرگ شما شریک می‌دانیم از خداوندنمان برای آن روان شاد طلب مغفرت و برای همه بازماندگان محترم بخصوص سرکار خانم دکتر رضوی و شخص جنابعالی صبر و بردباری مسئلت داریم.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>فروز و علی شیبانی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای مهندس توفیقی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>سرکار خانم دکتر رضوی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>مصیبت وارده را صمیمانه تسلیت عرض نموده و خود را در غم بزرگ شما شریک می‌دانیم از خداوند بزرگ برای آن روان شاد طلب مغفرت و برای همه بازماندگان محترم بخصوص سرکار خانم دکتر رضوی و شخص جنابعالی صبر و بردباری مسئلت داریم.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>ماندانا و محمد حمید اسلامی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای مهندس توفیقی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>سرکار خانم دکتر رضوی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>مصیبت وارده را صمیمانه تسلیت عرض نموده و خود را در غم بزرگ شما شریک می‌دانیم.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>محمد مروچی و بانو</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای مهندس اصغر توفیقی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>مدیر عامل محترم شرکت باند و گاز پنبه کاوه</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>مصیبت وارده را صمیمانه تسلیت عرض نموده و خود را در غم بزرگ شما و خاندان محترم رضوی شریک می‌دانیم.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>شرکت شیرآلات ساختمانی ایران KWC</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>دوست بسیار عزیز و مهربانم</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای مهندس علی سلیمی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>خبر درگذشت مهربان محترمتان را که دنیایی از محبت و انسانیت بودند، به شما و فرزندان عزیزت تسلیت عرض مینمایم.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>حسن توسلی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>تیمان</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>دستی برآسمان و چشمانی بر راه دارند</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>مجالس ترجمیم را با تاج گل‌های همیشه بهار به نفع ایتام شکوه و معنویت بخشیم، که شادی روح متوفی و تعلیم و تربیت نونهالان یتیم شمره آن خواهد بود.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>موسیقیخسرت قاطر زهر</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>دفتر مرکزی میدان نیاوران: ۲-۲۲۸۲۴۳۷۱</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>سفارش تاج گل ۲-۲۰۱-۲۶۳۰۰ همراه ۰۹۱۲-۳۵۸۲۷۱۲</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>سپها پلاک ملن ۰۱۰۳۳۴۳۷۸-۰۰ سامانه پیام کوتاه ۰۲۰۰۳۷۵</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>شماره ثبت ۸۲۹</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>تجسّیس ۱۳۶۵</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>www.Fatemezhahra.org</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>استاد محترم</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای دکتر فرزین برزویه</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده بقای عمر جنابعالی را از خداوند بزرگ خواستارم.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>دکتر ابوالقاسمان وبانو</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>استاد گرمای، دوست ارجمندم</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>جناب آقای دکتر فرزین برزویه</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده بقای عمر جنابعالی را از خداوند بزرگ خواستارم.</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>دکتر منوچهر روحانی</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>قابل توجه دارکنندگان خدمات مجالس ترجمیم و بزرگداشت</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>تالارها</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div>
<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><b>مراکز طبخ غذا</b></div>	<div><span><span> </span> <span> </span></span></div> </







امام علی(ع):

بزرگترین و مهمترین  
تکلیف الهی نیکی به  
پدر و مادر است.

میزان الحکمه

## اوقات مرگ و زندگی

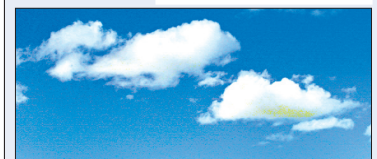


برای آنکه در زندگی مشترکتان موفق باشید، ارتباط درست و موثر با هم یک شرط لازم است. خیلی ساده است؛ اگر با همسران ارتباط

مناسبی نداشته باشید، نمی توانید زندگی زناشویی شادی داشته باشید.

معاشرت صحیح با اطرافیان، یکی از اصلی ترین توانایی هایی است که هر انسان در زندگی یاد می گیرد، شما با یک ارتباط مناسب می توانید به موفقیت هایی در زندگی برسید که شاید حتی تصورش برای شما سخت باشد. در صفحه ۶ بخوانید

## ... یک تکه آسمان



الهی

سه خصلت است که مرا با می دارد تا از تو چیزی خواهم و تنها یک خصلت است که مرا بر آن می دارد. آن سه یکی فرمانی که داده ای و من در گزاردن آن درنگ کرده ام، دیگر، کاری که مرا از آن نهی فرموده ای و من در به جا آوردن آن شتابیده ام؛ سه دیگر، نعمتی که مرا ارزانی داشته ای و من در سپاس آن قصور ورزیده ام. و اما آن یک خصلت که مرا و می دارد تا از تو چیزی خواهم تفضل توست به کسی که روی به درگاه تو ارد و با امیدی نیکو به سوی تو آید، که هر احسان که کنی از روی تفضل است و هر نعمت که دهی بی هیچ سابقه. و این منه، ای خداوند من، که بر درگاه عز تو ایستاده ام، آن سان که تسلیم شونده به مذلت نشسته ای. در عین شرم زدگی، چون بینوایان عیالمند دست سؤال دراز کرده ام. اقرار می کنم که به تسلیم در برابر احسان تو کاری نکرده ام جز آن که از عصیان تو چشم پوشیده ام و در همه حال از نعمت های تو بی بهره نبوده ام.

آیا ای خداوند من، همین که به درگاه تو به اعمال ناپسند خود اقرار کنم مرا سودمند است؟ و آیا همین که به درگاه تو به زشتی کردار خویش معترف آیم، رهایی خواهم یافت؟ یا در همین جا که ایستاده ام خشم خود بر من گماشته ای، یا در همین هنگام که دست دعا به سوی تو بر داشته ام، غضب خود قرین من ساخته ای؟

ای خداوند، از تو نومید نمی شوم. زیرا در توبه به روی من گشوده ای.

صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh @ ettefaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## ... کتابخانه

نگاهی به ادعاهای عجیب درباره تغذیه

## لایحه پودنی بیمات نامشروع بودن جای!

صفحه ۲



پیشنهاد سرآشپز: توشه واش

صفحه ۴



عمر کوتاه عشق

صفحه ۶



چه اتفاقی می افتد وقتی سرد می گیری؟

صفحه ۵



اینجا به کودکان توجه نکنید!

صفحه ۷

## ... پیچیده

### ابزار شیطان

گویند روزی شیطان همه جا جار زد که قصد دارد از کار خود دست بکشد و وسایلش را با تخفیف مناسب به فروش بگذارد. او ابزارهای خود را به شکل چشمگیری به نمایش گذاشت. این وسایل شامل خودپرستی، شهوت، نفرت، خشم، آز، حسادت، قدرت طلبی و دیگر شرارت ها بود. ولی در میان آنها یکی که بسیار کهنه و مستعمل به نظر می رسید، بهای گرانی داشت و شیطان حاضر نبود آن را ارزان بفروشد. کسی از او پرسید: «این وسیله چیست؟»

شیطان پاسخ داد: «این نومیدی از رحمت خدا است.»

آن مرد با حیرت گفت: «چرا این قدر گران است؟»

شیطان با همان لبخند مرعوزش پاسخ داد: «چون این مؤثرترین وسیله من است. هرگاه سایر ابزارم بی اثر می شوند، فقط با این وسیله می توانم در قلب انسان ها رخنه کنم و کاری را به انجام برسانم. اگر فقط موفق شوم کسی را به احساس نومیدی، دل سردی و اندوه وادارم، می توانم با او هر آنچه می خواهم بکنم. من این وسیله را در مورد تمامی انسان ها به کار برده ام. به همین دلیل این قدر کهنه است!»

### بخشنده تر از حاتم

حاتم را پرسیدند که: «هرگز از خود کریمتر دیدی؟»

گفت: «بلی، روزی در خانه غلامی یتیم فرود آمدم و وی ده گوسفند داشت. فی الحال یک گوسفند بکشت و بپخت و پیش من آورد. مرا قطعه ای از آن خوش آمد، بخوردم.»

گفتم: «والله این بسی خوش بود.»

حاتم ادامه داد: «غلام بیرون رفت و یک یک گوسفند را می کشت و آن موضع را می پخت و پیش من می آورد و من از این موضوع آگاهی نداشتم. چون بیرون آمدم که سوار شوم، دیدم که بیرون خانه خون بسیار ریخته است. پرسیدم که این چیست؟»

گفتند: «وی همه گوسفندان خود را بکشت.»

وی را ملامت کردم که: «چرا چنین کردی؟»

گفت: «سبحان الله ترا چیزی خوش آید که من مالک آن باشم و در آن بخیلی کنم؟»

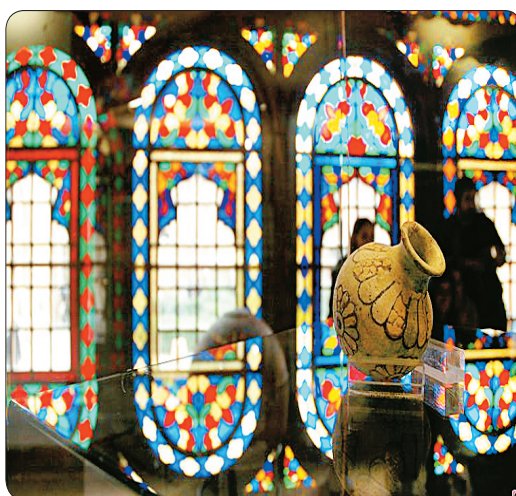
پس حاتم را پرسیدند که: «تو در مقابله آن چه دادی؟»

گفت: «سیصد شتر سرخ موی و پانصد گوسفند.»

گفتند: «پس تو کریمتر از او باشی!»

گفت: «هیئات! وی هر چه داشت داده است و من از آن چه داشتم و از بسیاری، اندکی بیش ندادم.»

بهارستان جامی



▲ موزه سهندج در بنای قاجاری سالار سعید/ عکس ها: خبرگزاری میراث فرهنگی



و در اختیار کسانی قرار می‌گیرند که به این افراد به عنوان متخصص و برای درمان بیماری‌هایشان مراجعه می‌کنند. معمولاً هم این افراد رژیم‌های خاص ۱۰ یا ۱۵ روزه و حتی یک ماهه را تجویز می‌کنند تا بدن از سموم پاکسازی شده و عوامل بیماری‌ها از بین برود. این رژیم غذایی در کتاب‌ها و سایت‌های آنها هم آورده شده بدون توجه به اینکه رژیم غذایی برای هر فرد و با توجه به سن و شرایط جسمی او متفاوت است و نمی‌توان نسخه‌ای واحد برای همه پیچید.

#### رعایت تعادل، تناسب و تنوع در تغذیه

متخصصان تغذیه همواره چنین ادعاهایی را رد کرده و از مردم خواسته‌اند به آنها توجه نکنند. دکتر سیدضیاءالدین مظهري متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: «بسیاری از این ادعاها و باورها به طب سنتی ربط داده می‌شوند در صورتی که چنین چیزی صحت نداشته و این ادعاها پایه و اساس علمی ندارد و بیشتر عوام فریبی هستند. دانش تغذیه بر تنوع، تعادل و تناسب در رژیم غذایی تأکید دارد و ما برای یک زندگی سالم باید نیازهای تک تک سلول‌های بدن را از طریق گروه‌های مختلف غذایی تأمین کنیم. حفظ سلامتی، پیشگیری از بیماری‌ها و کوتاه کردن زمان درمان با نوع و تعادل تغذیه ارتباط دارد و به کار بردن این ادعاها در رژیم غذایی این تعادل را از بین می‌برد. همه گروه‌های غذایی به جای خود و به اندازه باید در رژیم غذایی فرد گنجانده شود. مصرف زیاد یا کم هر کدام از این گروه‌ها مشکل زاست.»

او درباره رژیم‌هایی که این افراد ارائه می‌کنند می‌گوید: «بعضی از این رژیم‌ها تک غذایی هستند اما اگر ما فقط به یک گروه غذایی گرایش پیدا کنیم نمی‌توانیم ۱۳ ویتامین مورد نیاز بدن را تأمین کنیم. بسیاری از این رژیم‌های پاکسازی می‌تواند فجایعی ایجاد کند. رژیم یک بعدی هیچ گاه جواب نمی‌دهد. بعضی از این رژیم‌ها برای لاغری هستند اما باید بدانیم که برای لاغر شدن هم باید تمام نیازهای حیاتی بدن را تأمین کرده اما اندازه آن را مدیریت کنیم تا بدن از پس اندازه‌هایش استفاده کند و هشداردهنده‌های سیستم ایمنی بدن شروع به فعالیت نکنند. این رژیم‌های تک بعدی یا پاکسازی بی پایه و اساس می‌تواند باعث بروز پوکی استخوان و کم خونی‌های ماندگار و خطر آفرین شود.»

به گفته دکتر مظهري علاوه بر اینکه از طعم و رنگ و بوی غذا لذت می‌بریم، باید آن را طوری انتخاب کنیم تا ریز مغذی‌ها در اختیار بدن قرار بگیرد و جسمی سالم و ذهنی پویا داشته باشیم. این اتفاق تنها با رعایت تعادل، تناسب و تنوع در رژیم غذایی می‌افتد.



نگاهی به ادعاهای عجیب درباره تغذیه

## لازم‌بودن لپنیات تا متنوع بودن چای!

از خوردن گوشت مرغ. این افراد مدعی بودند که گوشت باعث بروز بیماری‌هایی چون سرطان و ضعف قوای بدنی می‌شود. البته مصرف زیاد گوشت همیشه منع شده و پزشکان معتقدند که باعث بروز بیماری قلبی و عروقی، نقرس، ضایعات کلیوی و بالا رفتن کلسترول خون می‌شود. خوردن هر روزه گوشت مضر است و بهتر است حداقل دو روز در هفته گوشت قرمز نخورید. اما حذف کامل گوشت از برنامه غذایی توصیه نمی‌شود چون گوشت منبع غنی آهن، ویتامین ب ۱۲ که به کمک آن آهن و اسید فولیک بدن ما قادر به خون سازی می‌شود و سیستم اعصاب و سلول‌ها سالم می‌ماند و پروتئین است.

مضر بودن مرغ هم به همین شیوه مطرح شده بود و از آن به عنوان خوک پرندگان یاد می‌شد که مردم باید از خوردنش پرهیز کنند. حرف‌هایی هم درباره سرطان زای بودن مرغ مطرح شده بود. اما همواره پزشکان به استفاده از گوشت مرغ به جای گوشت قرمز تأکید کرده‌اند. چنین ادعاهایی این روزها با توجه به فراگیری اینترنت بیشتر مطرح شده و فراگیر می‌شوند و حرف‌های مشابهی درباره چای و بعضی میوه‌ها هم زده شده بود.

بسیاری از کسانی که مدعی هستند تخصصی در زمینه تغذیه دارند، کتاب‌هایی در این زمینه منتشر کرده‌اند که بسیاری از آنها مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی را نداشته و در چاپخانه‌های موسسات شخصی و به صورت محدود چاپ شده

کپک زده در جیره غذایی دام موجب انتقال این ماده از نان به شیر می‌شود. استفاده از ماست برای کودکان خطرناک بوده زیرا هیدروژن موجود در مغز را زیاد کرده و به همین خاطر جریانات خون مغزی افزایش پیدا کرده و کودکان دچار بیش فعالی می‌شوند. استفاده از لبنیات موجب تشدید بیماری صرع می‌شود و...»

در صورتی که پزشکان همیشه تأکید داشته‌اند که مصرف لبنیات به دلیل کلسیم موجود در آنها از بروز بیماری‌های استخوانی، بیماری‌های مربوط به دهان و دندان و اختلالات رشدی پیشگیری می‌کند.

به گفته دکتر مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه، انسان در تمام سنین به مصرف لبنیات نیاز دارد. نیاز بدن بچه‌های زیر ۵ سال به این گروه از مواد غذایی، حدود ۱/۵ واحد در روز، نوجوان‌های پسر ۳ واحد، نوجوان‌های دختر ۲/۵ واحد، خانم‌های شیرده ۳/۵ تا ۴ واحد، خانم‌های باردار حدود ۲/۵ واحد و نیاز بدن مردها و زن‌های بزرگسال هم به شیر و لبنیات، نزدیک به ۲ واحد در طول روز است. هر واحد لبنیات برابر با ۱ لیوان شیر یا ۱ لیوان ماست یا حدود ۳۰ گرم پنیر یا نزدیک به ۲ لیوان دوغ است.

#### گوشت و مرغ هرگز!

چنین ادعایی درباره گوشت نیز مطرح شده بود. این به اصطلاح متخصصان، زمانی مردم را از خوردن گوشت قرمز منع می‌کردند و زمانی

#### • یگانه خدای

تغذیه یکی از محبوب‌ترین بحث‌های روز است. کمتر پیش می‌آید در جمعی باشید و صحبتی از چه بخوریم و چه نخوریم و چه خوراکی‌هایی مفید یا مضر هستند، به میان نیاید. مردم هر روز از طریق اینترنت، رادیو و تلویزیون، کتاب و مجله‌ها اطلاعات جدیدی از اصول تغذیه پیدا می‌کنند و سعی می‌کنند آن را با دیگران هم به اشتراک بگذارند.

اما واقعاً چقدر از این اطلاعات جدید و ادعاهایی که درباره تغذیه صحیح می‌خوانیم و می‌شنویم، صحیح هستند؟

#### لبنیات درد استخوان می‌آورد؟

تغذیه همیشه یکی از اصول مهم زندگی انسان بوده و علم پزشکی به آن توجه ویژه‌ای دارد. به خصوص در چند سال اخیر که بر کاهش مصرف دارو تأکید می‌شود، پزشکان تلاش می‌کنند با آموزش تغذیه صحیح و اصولی از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کرده و حتی آنها را درمان کنند. تأمین ویتامین‌ها و مواد حیاتی مورد نیاز بدن با توجه به سن، جنس و شرایط بدن، مهمترین هدف تغذیه صحیح است و هر روز هم پزشکان در رسانه‌ها این اصول را به مردم آموزش می‌دهند.

اما در کنار اینها گاهی حرف‌های عجیب و غریبی هم شنیده می‌شود. کسانی که ادعاهای عجیبی درباره تغذیه دارند و اصول قبلی و پذیرفته شده را زیر سؤال می‌برند و مردم را به پیروی از دستورات خودشان دعوت می‌کنند. این اتفاق هم در ایران می‌افتد و هم در کشورهای دیگر. به خصوص از زمانی که طب سنتی و طب‌های مکملی چون هومیوپاتی رواج پیدا کرده‌اند، بیشتر شاهد این ادعاها هستیم.

شایعه مضر بودن لبنیات یکی از این ادعاهای جدید است و کسانی هستند که ادعا می‌کنند استفاده از لبنیات موجب دردهای استخوانی می‌شود و معتقدند لبنیات به علت اسیدی بودن برای اسکلت و استخوانبندی بدن مضر است.

بد نیست چند دلیلی که برای مضر بودن لبنیات بیان می‌شود، بخوانیم: «ماست مضرات فراوانی دارد چون ۲۵ درصد آن را اسید لاکتیک تشکیل داده که باعث تضعیف و زایل شدن مغزی می‌شود و تعادل کلسیم خون را مختل می‌کند. شیر دارای قندی است به نام لاکتوز که برای جذب آن در بدن نیاز به آنزیم لاکتاز دارد و در افراد بزرگسال این آنزیم معمولاً وجود ندارد و افراد بزرگسال بر اثر نوشیدن شیر دچار اختلالات گوارشی می‌شوند. وجود ماده‌ای بنام آفلاتوکسین در لبنیات که بسیار خطر آفرین است، زیرا بر اثر استفاده از نان خشک

### ...سینما

#### آذر، شهدخت، پرویز و دیگران



فیلم سینمایی «آذر، شهدخت، پرویز و دیگران» از ساخته‌های بهروز افخمی است که از مدتی قبل در سینماهای کشور به اکران درآمده است. این فیلم با اقتباس از رمانی به همین نام، نوشته مرجان شیرمحمدی و با تهیه کنندگی سید جمال ساداتیان و بهروز افخمی ساخته شده است و ماجرای همسر خانه‌دار یک بازیگر مشهور سینما را روایت می‌کند که در آخرین فیلم او با همسرش همبازی می‌شود و آنچنان مورد توجه منتقدان قرار می‌گیرد که منجر به حسادت بازیگر شده و روابط صمیمانه آنها تیره می‌شود. زن قهر می‌کند و به باغچه خانوادگی دماوند می‌رود اما بازگشت دخترشان به ایران روابط آنها دستخوش تحولاتی می‌شود... در «آذر، شهدخت، پرویز و دیگران» بازیگرانی مثل گوهر خیراندیش، مهدی فخیم‌زاده، رامبد جوان، مرجان شیرمحمدی، علیرضاخمسه، امیرعلی دانایی، مانی حقیقی، آزاده اسماعیل خانی، نعیمه نظام دوست، شهین تسلیمی و ناهید مسلمی به ایفای نقش پرداخته‌اند.

### ...تئاتر

#### اندر حکایت بلدیۀ اصفهان



تماشاخانه سنگلج این روزها میزبان نمایش اندر حکایت بلدیۀ اصفهان است که از اول مردادماه در این سالن روی صحنه رفته و تا پایان این ماه هر شب ساعت ۱۹:۳۰ اجرا دارد. داستان این اثر نمایشی روایت کننده اتفاقی واقعی در دوران محمدعلی شاه قاجار است که در آن مردان اصفهانی و بختیاری برای سرنگونی این شاه به سمت تهران حرکت می‌کنند و شهر از حضور مردها خالی می‌شود در این اثنا رئیس بلدیۀ اصفهان دست به احتکار می‌زند تا آنکه به دلیل مشکلات شدید اقتصادی و کمبود مواد غذایی، زنان اصفهان با اتحاد و مشارکت علیه رئیس بلدیۀ قیام می‌کنند و او را از این مقام خلع می‌کنند. نویسنده نمایشنامه این اثر دانشیر صالح پور است و کارگردانی آن را عظیم موسوی به عهده داشته است. در این نمایش ژاکلین آوازه، شهره اشتری، عصمت رضاپور، باران ستوده، گیتی قاسمی، پری ناز لطف‌اللهی و آتش تقی پور بازی می‌کنند.

### پیشنهاد هفته

#### • آرزو رستم زاد

روزها کم کم به سمت خنکی و کوتاهی پیش می‌روند و این یعنی تابستان در حال رفتن است. اگر هنوز از تفریحات تابستانه لذت نبرده‌اید، وقتش همین حالا است. دست خانواده‌تان را بگیرید و به گوشه و کنار شهر سری بزنید تا بتوانید مشتري بر نامه‌های فرهنگی و تفریحی شهرتان باشید. ما هم برایتان پیشنهادهایی داریم که خواندنتان خالی از لطف نیست.



نمی دانست باید خوشحال باشد یا دلنگ، حس عجیبی داشت، نفس عمیقی کشید و از میان گل ها و صندلی ها به طرف اتاق خواب رفت. از کنار در نیمه باز اتاق دخترش رد شد، جایش خالی بود. در اتاق را بست و به اتاق خودش رفت. اینجا هم هوا سنگین بود و قلبش می گرفت. پنجره را باز کرد، لباس هایش را در آورد و پیژامه اش را پوشید. چقدر سر این پیژاما پوشیدن با دخترش بحث می کردند که حتما کت و شلوارش را باهم بپوشد و او هم اهمیت نمی داد. امشب اما با دقت تمام دکمه های کتش را بست. به دستشویی داخل اتاقش رفت. خوشحال بود که به توصیه دخترش گوش کرده و در این دستشویی را قفل کرده تا کسی ازش استفاده نکند. روی آینه دستشویی کاغذی چسبانده شده بود. کاغذ را برداشت و به اتاق رفت. روی تخت نشست عینکش را از پاتختی برداشت و به چشم گذاشت. دست خط دخترش بود: باباجون الان که این رو می خونی بدون که خیلی دوستت دارم و دلمم برات خیلی تنگ شده. کاش لجبازی نمی کردی و امشب تنها نمی موندی و می رفتی خونه عمه. ولی خوب من می شناسمت. لجباز و یک دنده ای. به خاطر همه چیز ممتون. یک دنیا دوستت دارم.

عطر امین الدوله با نسیم شبانگاهی وارد اتاق شد و مثل یک تور نامرئی دورش پیچید. چشم هایش را بست و به عروسی دیگری فکر کرد. سی سال پیش در چنین شب هایی تورش را از صورتش بالا زده بود و به چشم هایش خیره شده بود. چقدر امشب نیاز داشت آن چشم ها را می دید که به دخترش خیره شده و غرق عشق مادری اند.

نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان های از شنبه تا چهارشنبه.

#### رودابه کمالی

و ستاره ها بگویی. سرش را بالا کرد، آسمان تیره بود و ستاره های نداشت، درست شبیه یک مستطیل کوچک میان هزاران پنجره به نظر می رسید.

وارد پارکینگ شد و دکمه آسانسور را فشار داد. چند ثانیه ای طول کشید تا اتاقک با صدای موزیک آرامی که می نواخت به پارکینگ برسد. سوار آسانسور که شد، سکه کوچکی کف اتاقک دید، خم شد و برداشتش، پیش خودش گفت: فردا باید انعام خوبی به احمد آقا سرایدار بدهم. همه جا خیلی کثیف شده.

به طبقه خودشان که رسید، هوای کریدور پر از بوی خوش عطر بود. لبخند زد، وارد خانه شد، هیچ چیز سر جای خودش نبود. همه چیز بهم ریخته و آشفته... بعد از مراسم عقد در خانه را بسته بودند و سریع به سالن رفته بودند تا اگر مهمان ها زود رسیدند، کسی باشد بهشان خوشامد بگوید.

همه جا پر بود از گلبرگ و کاغذ رنگی، وسایل سفره عقد را جمع کرده بودند و لسی یک چیزهایی باقیمانده بود، هوای خانه دم کرده بود و عطر گل ها هوا را سنگین تر می کرد. حس کرد نفس کشیدن سخت تر شده. به طرف پنجره رفت و آن را باز کرد.

یک شمیرینی نیم خورده لب پنجره بود، آن را توی بشقاب گذاشت و لبخند زد. لابد هر که بوده مثل دخترش فقط خامه شیرینی را دوست داشته...

دخترش، چقدر توی لباس عروس زیبا بود.



شب اواسط بهار بود و عطر یاس امین الدوله کوچه را پر کرده بود، به آرامی به طرف در خانه رفت و کلید را از جیبش در آورد، برگشت و برای خواهر و شوهر خواهرش دست تکان داد. ولی انگار آنها قصد رفتن نداشتند، وارد حیاط خانه شد و در را پشت سرش بست. دلش هوای حیاط های زمان جوانی اش را کرده بود. حیاط های باصفا با باغچه های پر از گل که می شد شب های بهاری ای مثل این شب که پر از دلنگی هستی کنارشان بنشین و غم دلت را با گل ها

## عطر یاسی

#### ● لایا بیدگلی

شب از نیمه گذشته بود. از ماشین شوهر خواهرش پیاده شد و خدا حافظی کرد. خواهرش با چشم های نگران باز پرسید: نمی خواهی امشب بیایی خانه ما؟ خندید و گفت: ول کن خواهر مگر بچه ام؟ خسته ام. خواهر با چشم های نگران به صورتش خیره شد و گفت: می خواهی ما بیایم پیشت؟

نگاهی به شوهر خواهرش انداخت و گفت: اکبر آقا اینو ببرش و گر نه دست از سرمون بر نمی داره. اکبر آقا خندید و گفت: حق داره خوب خواهر ته، نگرانه. از خر شیطان بیا پایین، امشب بیا پیش خودمون.

گفت: بابا ول کنین خسته ام، یعنی همه خسته ایم. از صبح روی پا بودیم، شما هم خیلی زحمت کشیدید. برید استراحت کنید.

اکبر آقا گفت: بریم خانم. خان داداشت مثل خودت یک دنده است کوتاه نمیدارم غرغش یک پا داره. خواهرش گفت: باشه برو داداش برو تو خونه.

## پمپ بنزینی

با وجود تمام تلاش ها و برنامه ریزی هایش باز هم نیم ساعتی از برنامه اش عقب بود، وسط راه چشمش به چراغ بنزین افتاد که روشن شده بود ولی به روی خودش نیاورد و یک کله راند تا به محل قرار برسد، از دور که دیدش دوباره همان حس خوب توی تمام وجودش دوید و با لبخند جلوی پایش ترمز کرد. وقتی مریم سوار شد و بوی عطرش توی ماشین پیچید انگار اکسیژن جوانی بهش تزریق کرده بودند. سر حال و با نشاط شده بود و سعی می کرد با شوخی و خنده تاخیرش را جبران کند ولی خوب گره اخم مریم خانم این دلبر جوان با این حرف و حدیث ها باز نمی شد. چقدر دلش می خواست دستش را بگیرد حتی بسا این اخم و تخمخش هم برایش جذاب و هوس انگیز بود. دوباره چشمش به چراغ افتاد، توی دلش گفت همین را کم داشتم، او که همیشه باک را پر نگه می داشت ولی حتما باز دیروز زنش ماشین را برداشته

زد و گاز داد.

از خشم سرخ شده بود، ویراژ می داد و لایبی می کشید، نمی دانست کجایم خواهد بود ولی بی هدف پدال گاز را فشار می داد و می راند، زیر چشمی به مریم نگاه کرد، دسته در را محکم گرفته بود و معلوم بود که ترسیده است، احساس می کرد تمام عشقش نسبت به او دود شده و جایش را خشمی شدید فرا گرفته است، ماشینی جلوش پیچید، ترمز سختی کرد و میلی متری از کنارش رد شد، مریم گفت: «چه خبر است آرامتر» در جاز روی ترمز پیاده شد و به طرف در کمک راننده رفت. مریم حاج و واج نگاهش می کرد، در را باز کرد و گفت: «پیاده شو مریم گفت برای چی؟ گفت بهت می گم پیاده شو و دستش را گرفت و بیرونش کشید.

مریم داد زد: چرا اینجوری می کنی. دو سه نفری که در حال عبور بودند ایستادند. در ماشین را بست و به طرف در راننده رفت، مریم داد زد: «یعنی چی» جوابش را نداد. سوار شد و با تمام قدرت روی پدال گاز فشار داد. ماشین از جا کنده شد توی آینه به مریم نگاه کرد که هنوز حاج و واج کنار خیابان ایستاده بود.

گفت: توی داشبورد را نگاه کن.

مریم در داشبورد را که باز کرد، کلی وسایل که انگار به زور توی آن جا داده شده بود پایین ریخت، ناگهان فشار دستی را روی بازوی خود احساس کرد و برگشت. مرد قوی هیکلی که بازویش را گرفته بود گفت: «داداش مگه نمی بینی مردم الاف تواند. کار و زندگی داریم، نمی زنی برو جلو هری.» خشم تمام وجودش را فرا گرفت و می خواست جواب مرد را بدهد که فشار دست مرد شدید تر شد، به مریم گفت ده تومان بده بنزین بزنم تا کیف پیدا شود.

مریم در حالیکه داشت وسایل داشبورد را جمع می کرد با همان سردی جواب داد: من پول ندارم. صدای پوزخند مرد قوی هیکل در سرش پیچید. خونش به جوش آمد. روزهاست که به پای قر و فر و خواسته های صدف تا به غناز این دخترک پول ریخته و حالا اینجوری سنگ رویش می کند، از کنار پنجره دور شد و به طرف در ماشین رفت تا سوار شود، راننده ها همچنان بوق می زدند و بد و بیراه می گفتند، فریاد زد: «خفه شید بابا گور بابای همه تون» با عصبانیت سوار شد و در را محکم بهم

و پی خرید و قر و فرش رفته بود طلبکارانه با ماشین او جولان داده و باک خالی را برای او گذاشته است. جعبه شکلات را از پشت برداشت گذاشت تو دامنش شاید بهانه ای بشه برای ارتباط. جعبه شکلات هم نتوانست کمی از سردی فضا کم کند، دیگر داشت کلافه می شد، هنوز قلق این دخترک دستش نیامده بود، به طرف پمپ بنزین حرکت کرد و شلوغی آن عصبانیتش را چند برابر کرد صف پمپ بنزین دراز بود و هیچکس حوصله نداشت، فرصتی برای تاخیر نبود، جلوی پمپ موقعیتی بود که دیر نصیب هرکسی می شد، جلوی پمپ رسید و شلنگ را برداشت وقتی خواست در باک را باز کند، متوجه شد کیف پولش همراهش نیست، به طرف پنجره ماشین رفت و به مریم گفت: مریم جان، کیف پول مرا می دهی؟

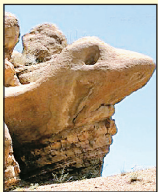
مریم با سردی گفت: از کجا؟

– نمی دونم تو ماشین است دیگر.

مریم کمی دور و بر را نگاه کرد و گفت اینجا نیست، کم کم صدای راننده های ماشین های پشتی در آمده بود و با بوق و فریاد اعتراض خودشان را اعلام می کردند و همین بیشتر اعصابش را خرد می کرد،

#### ... گشت و گذار

#### وردیج



روستای وردیج از توابع کن یکی از دیدنی های پایتخت است که با سفری کوتاه به غرب تهران می توانید از آن دیدن کنید. مهم ترین وجه مشخصه این روستا، سنگ ها و صخره های زیبای آن است

که با فرسایش بادی به شکل های عجیبی در آمده و وردیج را تبدیل به موزه ای از سنگ تراشه های طبیعی کرده است. سنگ تراشه هایی شبیه صورت انسان، پرندگان و حیوانات که همه کار دست طبیعت هستند. برای رسیدن به وردیج، باید به غرب تهران و شمال ورد آورد سفر کنید. اگر با وسیله شخصی راهی وردیج می شوید، انتهای اتوبان همت همان جایی است که باید پیاده شوید. اگر از قسمت شمالی شهرک دانشگاه شریف راهی شوید بعد از طی مسافتی در حدود ۱۰ کیلومتر به وردیج می رسید. اینجا جایی است که معمولاً کوهنوردان و دوچرخه سواران زیادی برای تورهای تفریحی و ورزشی شان به آن سر می زنند.

#### ... موزه

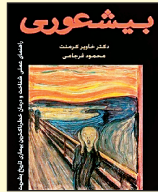
#### موزه نصر



خیلی ها دوست دارند عجایب هفتگانه را از نزدیک ببینند اما این شناس نصیب کمتر کسی می شود. با این حال با سر زدن به موزه نصر می توانید همه این عجایب را در فضای کوچکی ببینید. یعنی در تابلوهای نگارخانه نصر در یک کیلومتر ۱۴ جاده کرج – چالوس، جنب رودخانه و رستوران پامچال. نصرالله روحانی مدیر موزه نصر تمام آثار را خودش ساخته و نمونه های اهرام ثلاثه، مجسمه زئوس، مجسمه رودس، مقبره موسولوس، معبد آرتمیس، فانوس الکساندریا و باغ های معلق بابل را در آن به نمایش در آورده است. همچنین کشتی نوح و آدم های ماقبل تاریخی هم در این موزه به چشم می خورند. علاوه بر این، آثار خوشنویسی و ۱۰ تابلوی نقاشی با مضامین مختلف در این موزه به چشم می خورند. نصرالله روحانی طراح خط شناسنامه، کوپن و برخی از اسکناس ها و چک های تضمینی است.

#### ... کتاب

#### بی شعوری



چاپ چهارم کتاب «بی شعوری» با عنوان فرعی راهنمای عملی شناخت و درمان خطرناک ترین بیماری تاریخ بشریت نوشته خاویر کرمنت با ترجمه محمود فرجامی به تازگی از سوی

انتشارات تیسرا روانه بازار نشر شده است. نویسنده در این کتاب با شوخ طبعی و بیان برخی نکات واقعی نظریه من در آوردی خودش را مطرح می کند: بی شعوری یک بیماری مسری است و دارد دنیا را تهدید می کند!

این کتاب تاثیر عمیقی که بی شعورهاها با نفوذ در اجتماع، سیاست، علوم، تجارت و امثال این ها در دنیای معاصر می گذارند را بررسی می کند. به نظر نویسنده، بی شعورهاها احمق نیستند، اتفاقا بیشتر آنها نابغه اند؛ اما نابغه هایی خودخواه؛ مردم آزار، با اعتماد به نفس بالا و البته وقیح که نتیجه تیزبازی هایشان در نهایت به ضرر خودشان و اطرافیان شان می شود. این کتاب در ۱۸۰ صفحه و با قیمت ۱۲ هزار تومان منتشر شده است.



## ...دیشهای شیرینی

## شیرینی کره بادام زمینی

دوست دارید خیلی زود و تند و سریع یک شیرینی خوشمزه در منزل تهیه کنید؟ پس دست به کار شوید و شیرینی کره بادام زمینی را در نیم ساعت آماده و عصرانه خانواده تان را شیرین کنید.

## ● مواد لازم:

پودر کیک	۱ بسته (پودر کیک زرد)
کره بادام زمینی	۱ فنجان
روغن	نصف فنجان
تخم مرغ	۲ عدد
طرز تهیه:	

قبل از شروع، فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم کنید.

حالا در یک کاسه بزرگ، پودر کیک ساده را با کره بادام زمینی، روغن و تخم مرغ مخلوط کرده و خمیر را به شکل توپ‌های کوچک، گلوله کنید. توپ‌ها را با فاصله روی سینی فر که کف آن را کاغذ روغنی انداخته‌اید، قرار داده و روی آنها را کمی فشار داده و صاف کنید.

در نهایت هم با چنگال روی آن طرح بزنید. حالا شیرینی‌ها را به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه در فر قرار دهید و بپزید و بعد از خنک شدن، سرو کنید.



مکس: ranjbarchef.com



روی سبزی بریزید. حالا نمک و زردچوبه را به سبزی اضافه کنید و هر از گاهی آن را هم بزنید. در قابلمه دیگری مرغ را سرخ کنید و به سبزی اضافه کنید. حالا بادامجان‌ها را سرخ کرده و در خورش بریزید. رب انار یا آلوچه را در دو لیوان آب حل کنید و در خورش بریزید. دو لیوان

## ...پیشنهاد سبزی آشپزی

## ترشه واش

ترشه واش نام یک خورش گیلانی است که با ترکیب سبزی‌های جادویی این شهر پخته می‌شود. خورشی که البته بادمجان‌های شیرین شمال هم جزئی جدا ناشدنی از آن به حساب می‌آیند. ترشه واش را بپزید و از عطر و طعم آن لذت ببرید.

## ● مواد لازم:

مرغ	چهار تکه
بادمجان	چهار عدد
گوچه‌فرنگی	چهار عدد
پیاز بزرگ	یک عدد
سبزی شامل	۲۰۰ گرم
رب آلوچه یا انار	۴ قاشق
نمک، روغن، زردچوبه به میزان لازم	
طرز تهیه:	

سبزی این خورش شامل گشنیز، چوچاق، ترشک، سیر، نعنا، برگ چغندر، خالوаш، کاکوتی و ترشه واش است. اما اگر سبزی تازه محلی نداشته باشید می‌توانید از گشنیز و نعنا و سبزی‌های خشک معطر دیگر استفاده کنید.

بادمجان‌ها را پوست بکنید و به مدت ۲۰ دقیقه در آب نمک غلیظ قرار دهید. سپس آنها را بیرون آورده، بشویید و خشک کنید. سبزی‌ها را پاک کرده و خرد کنید و در قابلمه با کمی روغن و با شعله کم تفت دهید. پیاز را ریز رنده کرده و

## ...خانه‌های کلک

نکته‌های کوچک  
برای خانه‌داری بهتر

خانه‌داری خوب و آسان، آرزوی خیلی از خانم‌های خانه دار است اما رسیدن به این آرزو چندان هم سخت نیست. ما برای شما چند پیشنهاد داریم که می‌تواند در خانه داری بهتر کمک‌کنان کند.

## پاک کردن لکه لوازم استیل

لوازم استیل زیبایی خاصی به آشپزخانه و سرویس بهداشتی شما می‌دهند اما مشکل همیشگی این ظروف، لکه دست و آب روی آنها است. این مشکل حتی در گازهای استیل و لوازم برقی با بدنه نقره‌ای رنگ به چشم می‌خورد. برای برطرف کردن این لکه‌ها چه باید کرد؟ بهترین راه حل آن است که شیشه پاک‌کن را روی جای انگشتان بپاشید و با دستمال کاغذی آن را تمیز کنید. سپس جای مورد نظر را با یک پارچه نم دار پاک و با دستمال کاغذی خشک کنید و برق ببندازید. در پایان کار هم مقدار خیلی کمی روغن بچه را بانوک انگشت روی محل بمالید و با دستمال کاغذی خشک کنید. به همین سادگی،

همه لکه‌ها از بین خواهند رفت و لوازم استیل شما دوباره درخشان خواهند شد.

تمیز کردن بطری‌های  
پلاستیکی

بطری‌های پلاستیکی برای خیلی از خانواده‌ها کاربرد دارند. مثل پارچ‌های پلاستیکی، بطری‌های شیر و... که ممکن است بخواید دوباره آنها را استفاده کنید اما

با مشکل نظافت آنها مواجه باشید. حتی شیشه شیر بچه هم جزو همین بطری‌های پلاستیکی است که به سادگی تمیز نمی‌شود. برای این کار می‌توانید یک شیشه شور دو سر که یک سر آن کوچک و سر دیگر بزرگ باشد تهیه کنید. حالا کمی جوش شیرین، آب داغ و کمی وایتکس را با هم مخلوط کرده و در بطری بریزید و اجازه دهید چند ساعت بماند. این محلول را خالی کرده و کمی مایع ظرفشویی در بطری بریزید و با شیشه شور، آن را بشویید. بطری را چند بار آبکشی کنید و بگذارید خشک شود.

## لک‌زدایی کاشی

کاشی‌ها اگر مدتی به حال خود رها شوند، نه تنها آلوده و پر از قارچ می‌شوند، بلکه ظاهر زشتی هم پیدا می‌کنند. برای لک زدایی و ضدعفونی کردن کاشی‌های سرویس بهداشتی و حمام، ابتدا کاشی‌ها را با آب گرم و سس با ابر یا اسفنج آغشته به پودر رختشویی، آنها را تمیز کنید. سایش ابر باید به صورت دورانی و با کمی فشار باشد. حالا کاشی‌ها را با آب گرم بشویید. اگر سطح کاشی هنوز کدر

است باید این بار با فرچه همین کار را تکرار کنید. لکه‌های سبز باقی مانده از آب سخت هستند و لکه‌های سفید و شیری، باقی مانده از صابون. برای از بین بردن آنها سرکه سفید را روی سطح مورد نظر ریخته و با دستکش و اسکاچ زیر بسایید. تمیز کردن بندکشی‌ها هم در صورت لک بودن ضروری است. برای این کار می‌توانید از اسپری وایتکس یا خمیر جوش شیرین استفاده کنید.



## تمیز کردن تخته گوشت

تخته گوشت به دلیل تماس با انواع مواد غذایی در معرض آلودگی قرار دارد. به خصوص که فرو رفتگی‌ها، ناهمواری‌ها و جای چاقو روی تخته فضای خوبی برای لانه کردن میکروب‌ها ایجاد می‌کند که با اسکاچ و مایع ظرفشویی به راحتی از بین نمی‌روند. برای تمیز کردن تخته گوشت ابتدا آن را با آب داغ و وایتکس بشویید. سپس با سرکه سفید و یک اسکاچ زبر، محکم روی تخته بکشید تا ضدعفونی شود. در نهایت روی آن نمک یا جوش شیرین بریزید و بعد از چند دقیقه تخته را بشویید تا بوی بد آن از بین برود.

## پاک کردن خاک‌های خانه

اگر در نزدیکی خانه شما زمین بایری وجود دارد یا ساخت و سازهایی در حال انجام است که خاکشان به خانه شما نفوذ می‌کند، حتما در دسرهای زیادی را برای نظافت تحمل می‌کنید. در این صورت ما برای شما چند توصیه داریم که می‌تواند موثر باشد. خاک زدایی خانه را ابتدا با جاروبرقی شروع کنید. با این راه دو سوم گرد و غبارها را جمع می‌کنید و تنها یک سوم باقی‌مانده را با دست و پارچه جمع خواهید کرد. برای گردگیری از پارچه‌های میکرو فایبر یا الکترواستاتیکی استفاده کنید چون خاک به این پارچه‌ها می‌چسبد و مثل پارچه‌های دیگر دوباره بلند نمی‌شود و روی جای دیگر نمی‌نشیند.

بعد از گردگیری هم پارچه‌ها را کامل بشویید و خشک کنید. اگر به این نوع پارچه‌های گردگیری دسترسی ندارید بهترین گزینه برای شما پارچه خیس است. پارچه گردگیری مرطوب بهتر از نوع خشک آن عمل می‌کند اما برای پاک کردن بعضی سطوح مثل چوب نمی‌توان از پارچه مرطوب استفاده کرد. برای حل این مشکل حتما باید پارچه‌های گردگیری میکرو فایبر داشته باشید.

## ...آشپزی خانه محلی

## واویشکای گوشت

پیشنهاد محلی این هفته باز هم از گیلان است: واویشکای گوشت. اما این غذا را خیلی‌ها در گوشه و کنار کشور با اضافه و کم کردن برخی مواد می‌پزند و اسم‌های دیگری روی آن می‌گذارند.

## ● مواد لازم:

گوشت خرد شده	۴۰۰ گرم
پیاز بزرگ	۱ عدد
گوچه فرنگی خرد شده	۱ پیمانه
رب گوچه فرنگی	۲ قاشق
دارچین	به میزان دلخواه
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم
طرز تهیه:	

پیاز را خالای خرد کنید و در تابه با روغن و زردچوبه سرخ کنید تا کاملاً طلایی و برشته شود. حالا گوشت‌های خرد شده را به تابه اضافه کنید و هم بزنید. بعد از اینکه رنگ گوشت‌ها تغییر کرد، نمک، فلفل سیاه، دارچین، رب گوچه فرنگی و ۱ پیمانه گوچه فرنگی خرد شده را اضافه کنید و هم بزنید. شعله را کم کنید تا گوچه فرنگی‌ها پخته و له شوند.

نکته: ۱- واویشکا را می‌توانید با گوشت چرخ شده هم تهیه کنید.

۲- در کنار این غذا می‌توانید سیب زمینی سرخ شده بگذارید و با ماست سرو کنید.

۳- برخی از اهالی گیلان، روی واویشکا را با یک تخم مرغ نیمرو تزئین می‌کنند.





## عصرانه‌های انرژی زا به جای یک فنجان قهوه

خسته هستید! چشم‌هایتان سنگین است، در بدنتان احساس کوفتگی می‌کنید مثل اینکه کوهی را جابجا کرده‌اید خوردن یک فنجان چای یا قهوه برای بهتر شدن اوضاع جسمی و روحی همیشه نتیجه خوبی داشته است اما شما بارها و بارها دربارۀ ضررهای کافئین شنیده‌اید و خوانده‌اید. کافئین را رها کنید؛ چیزهای خوب و انرژی‌زای دیگری هم وجود دارند. خوردنی‌های در دسترس و خوش مزه برای بعدازظهرهایتان آماده کنید. برای اینکه خیلی زود انرژی‌های از دست رفته را بازیابی کنید باید کربوهیدرات، فیبر و پروتئین بیشتری مصرف کنید. - یک میوه تازه و چند دانه بادام زمینی یک عصرانه مفید است. قند و کربوهیدرات در میوه‌ها طبیعی است، یک خوشه انگور، یک موز و چند بادام زمینی یک ترکیب انرژی‌زا است. - اسنک پنیر درست کنید. هر نوع پنیر با کمی سبزی تازه را با یک عدد نان برشته یک عصرانه

انرژی‌زا است. سبزیجات تازه و پنیر و یک نان برشته شده به اندازه قهوه سر حالتان می‌کند. - سیب زمینی پخته و کمی پنیر را گریل کنید.



سیب زمینی سیرکننده است، فیبر و پروتئین کافی دارد و به چندین شیوه پخت آماده می‌شود. آماده کردن سیب زمینی به اندازه دم کردن چای یا قهوه زمان می‌برد اما مفیدتر است.

- شیرکاکائوی کم چرب. گاهی فقط به یک خوردنی خنک و تازه نیاز دارید. شیرکاکائوی خنک یا هر نوع نوشیدنی طبیعی دیگر را جایگزین چای کنید. - ماست یونانی به همراه انواع توت‌ها، ماست یونانی را با هر نوع توت فصلی ترکیب کنید. این عصرانه پرکالری است. یک کاسه کوچک ماست یونانی، کمی شکر و توت برای یک عصرانه کافی است. - انواع دمنوش‌های گیاهی. ترکیب دمنوش‌ها باید متناسب با ذائقه خودتان باشد. چند دمنوش گیاهی را امتحان کنید و یک روز در هفته یکی از آنها که برایتان خوشایند است را تهیه کنید.

- چای آلبالو و یک تکه شکلات. چای آلبالو در فصل گرما گزینه خوبی است. طعم متفاوت چای آلبالو حال‌تان را خوش می‌کند. تاثیر یک تکه شکلات تلخ را بعد از نیم ساعت احساس خواهید کرد.

## چه اتفاقی می‌افتد وقتی سردرد می‌گیرید؟

سردردهای ناگهانی یا مزمن یکی از بیماری‌های رایج در میان زنان است... چه اتفاقی برای شما می‌افتد که سردرد می‌گیرید و چه کنید؟ عادت‌های روزمره شما چیست؟ چه چیزهایی باعث می‌شود سردرد بگیرید؟ بیشتر پزشک‌ها برای سردرد دارو تجویز نمی‌کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند پرت کردن حواس مثلاً تماشای تلویزیون، پیاده روی سردرد را آرام می‌کند. اگر سردرد شدید دارید یا تجویز پزشک فقط می‌توانید یک ایوپروفن مصرف کنید. درمان‌های بیشتر را فقط پزشک توصیه می‌کند. علت سردرد مشخص نیست. فشار به ماهیچه‌های سر، سردرد ایجاد می‌کند و زمانی که این فشار از هر دو سمت سر باشد سردرد شدید است. اگر درد در یک سمت سر باشد سردرد شدیدتر احساس می‌شود گویا چیزی مدام به سرتان می‌کوبد. وقتی سردرد شدید است همه بدنتان تحت تاثیر این درد است. عوارض این درد را به خوبی در فشارهای عصبی، ناراحتی گوارشی و ضربان قلبتان احساس می‌کنید.

میگرن دردی است که به اعصاب صورت مربوط است در دردهای میگرنی پوست سر و صورت حساس می‌شود. زمانی که درد دارید گویا یک کاسه آتش روی سرتان است. در این وضعیت سیستم گوارش نیز حساس می‌شود. هر چیزی که بخورید حتی یک قرص کوچک در معده هضم نمی‌شود و شمارا دچار تهوع و استفراغ می‌کند. وقتی سردرد دارید مغز به عنوان یک دستگاه پردازشگر به خوبی کار می‌کند. این یعنی به همه چیز حساس است و هر چیز خوبی را تهدید می‌داند. آغوش، نور، صدا، صدای زنگ تلفن، بوی عطر و حتی ظاهر افراد!

هر چیزی که در موقع فشار و درد به آن فکر کنید، مثل یک حمله غیرقابل دفاع است. نگران نباشید این وضعیت دائمی نیست. درد می‌تواند باعث افزایش آدرنالین، اتساع مردمک و شدت ضربان قلب شود. کورتیزول که یک هورمون استرس است با شدت ترشح می‌شود اما ترشح آدرنالین و کورتیزول بعد از مدتی باعث تسکین درد می‌شود.



## جلوی خشم کودک را بگیرید

کودکان خلقیات متفاوتی دارند و رفتارشان نسبت به کودکان دیگر و بزرگترها نیز متفاوت است. به همین دلیل است که شما از برخی رفتارهای آنها در موقعیتی که ساده به نظر می‌رسد تعجب می‌کنید. مثل بزرگترها کودکان نیز باید یاد بگیرند احساساتشان را کنترل کنند. در موقعیتی که کودک خشمگین می‌شود کافی است به او یاد داده باشید چطور از این موقعیت اجتناب کند. اولین نکته این است که نیازها و روحیات کودک را بشناسید. با درک این مسأله شما می‌توانید بین رفتار و احساس کودک تفاوت قائل شوید. به کودک یاد بدهید چطور احساساتش را بیان کند به جای اینکه آن را به صورت خشم نسبت به دیگران نشان بدهد. به او بگویید که عصبانیت طبیعی است اما عصبانیت نباید تبدیل به پرخاش نسبت به دیگران بشود. کودک از شما می‌آموزد پس الگوی مناسبی برایش باشید. اگر در زمان عصبانیت خودتان را



کنترل کنید او نیز از شما می‌آموزد چطور می‌تواند خشم و ناراحتی‌اش را مهار کند. نسبت به رفتار خودتان مسئول باشید، به موقع عذرخواهی کنید و پشیمانی‌تان را از یک برخورد بد در زمان عصبانیت نشان بدهید. در خانه نیز قواعدی تنظیم کنید و از کودک بخواهید این قواعد را رعایت کند. رفتار قابل

## شیر خشک یا شیر مادر؟

مادران باید بیاموزند چطور نیاز کودک به شیر مادر را باوجود کار و فرصت کم تامین کنند و بین حرفه و مادری کردن تعادل و سازگاری

دارد در اختیارش قرار می‌دهد. نه ماده‌ای زیاده‌تر و نه کمتر به کودک می‌رسد و مناسب‌ترین غذا برای کودک است.



برقرار کنند. مسلم است که شیر دادن با شیشه آسان است و مشکل مادران شاغل را حل می‌کند. انواع شیردوش‌های برقی و دستی کار مادران را آسان کرده‌اند و آنها می‌توانند با اطمینان خاطر شیر کودک را تامین کنند.

با این حال مادرانی هستند که نمی‌توانند کودک را با شیر خودشان تغذیه کنند و اگر شیر مادر نباشد تغذیه کودک اصلاً آسان نیست. تغذیه کودک با شیر خشک تنها راه ممکن برای کودکی است که نمی‌تواند شیر مادر بخورد. اما این فقط در صورتی است که هیچ راهی برای شیردهی نداشته باشید. شاید گمان کنید شیر خشک بی‌دردسر و در دسترس است. صرف نظر از هزینه زیادی که باید برای شیر خشک کنید سازگاری شیر خشک با گوارش کودکان را نیز باید در نظر بگیرید. در بسیاری از موارد شما مجبورید چندین نوع شیر خشک را امتحان کنید تا کودک‌تان طعم و مزه آن را بپذیرد و با گوارش سازگار باشد. فقط وقتی تغذیه با شیر خشک را آغاز کنید می‌فهمید که این روش آسان و بی‌دردسر نیست.

شیر مادر غذای اصلی نوزادان است اما برخلاف دوران گذشته، مادران تمایلی برای تغذیه کودکان با شیر مادر ندارند. این عدم تمایل لزوماً به معنای خودخواهی مادران نیست. مادر شاغل، بیماری شناخته شده مادر و مسائل دیگری باعث می‌شود مادران نتوانند کودک را همیشه با شیر خودشان تغذیه کنند. مطالعات و پژوهش‌ها در سرتاسر جهان تایید می‌کنند که هیچ چیز برای نوزاد بهتر از تغذیه با شیر مادرش نیست. رشد و سلامت کودک بیشتر از هر چیز وابسته به میزان تغذیه از شیر مادر است. هر ماده مغذی و لازم برای کودک در شیر مادر نهفته است به همین دلیل پزشکان توصیه می‌کنند مادران میزان شیردهی را بالا ببرند و تا جایی که ممکن است کودک را با شیر خودشان تغذیه کنند.

همه ارگان‌های جسم کودک در حال رشد است و به همین دلیل غذای جامد نمی‌تواند نیاز کودک را تامین کند. شروع زودهنگام غذای کمکی کودک را از همان ابتدای زندگی دچار بیماری می‌کند. شیر مادر هر چیزی که کودک برای رشد نیاز





بگیرید او به چه کلمات، احساسات و روش ارتباطی علاقه مند است و تلاش کنید مهارت‌های جدید ارتباطی را یاد بگیرید.

برای شروع و اصلاح این رابطه، شما و همسرتان باید برای این تغییر مشتاق باشید. باید بدانید تغییر خودتان کار ساده‌ای نیست و تلاش زیادی می‌برد، اما نتیجه اش می‌تواند برای هر دوی شما بسیار لذت بخش باشد و شما را در مقابل بسیاری از درگیری‌ها و مشکلات دیگر مصون کند زیرا بسیاری از مشکلات زناشویی ریشه در ناتوانی در فهم متقابل دارد.

#### ارتباط کم مشکل مهمی در زندگی است

اگر شما ارتباط مناسبی با همسرتان ندارید، این موضوع می‌تواند به یک دلیل کافی و قطعی برای جدایی تبدیل شود. زیرا همه جنبه‌های زناشویی به ارتباط شما با هم مرتبط است، رابطه جنسی، مسایل مالی، فرزندان و...

ارتباط مناسب با همسرتان به این معناست که زمانی که با هم صحبت می‌کنید، زبان هم‌رأمی فهمید و معنای جملات یکدیگر را درک می‌کنید.

چه چیز باعث می‌شود همسرتان حرف شما را نفهمد؟ آیا شما به طور واضح آنچه در ذهن دارید به زبان می‌آورید؟ آیا همسرتان در زمان مکالمه با شما تمام حواسش با شما نیست؟

سعی کنید با پرسیدن سوالاتی از این دست، مشکل را ریشه یابی کنید.

در هر ارتباطی با همسرتان این شش مرحله را در ذهن داشته باشید:

۱- هر وقت با همسرتان حرف می‌زنید، مطمئن شوید توجه او را جلب کرده اید، اگر همسرتان تمام حواسش به شما نباشد، تمام کلمات شما را نمی‌شنود»

۲- هیچ گاه با صدای بلند با همسرتان صحبت نکنید، زیرا اگر با فریاد و عصبانیت با او حرف بزنید، ممکن است معنای حرف‌های شما را متوجه نشود، ممکن است شما از چیز دیگری ناراحت باشید ولی او در مقابل شما موضع بگیرد و بخواهد از خودش دفاع کند.

۳- سعی کنید به واکنش‌های همسرتان دقت کنید، با بررسی آنها متوجه می‌شوید کدام روش برای آنکه موضوع برای او جذاب و قابل فهم باشد مناسب است.

۴- با لحن در دست سعی کنید او را نسبت به گفته‌هایتان جذب کنید. اگر لازم است مثال بزنید و یا بر روی کاغذ چیزی رسم کنید.

۵- اگر احساس می‌کنید همسرتان حرف شما را درک نمی‌کند، از او بخواهید هر چه از حرف‌های شما فهمیده بازگو کند تا شما بدانید مشکل عدم ارتباطات چیست.

۶- اگر از اینکه همسرتان حرف شما را متوجه نمی‌شود، عصبانی هستید، کمی به یکدیگر زمان بدهید و در موقعیتی مناسب به ادامه بحث بپردازید. سپس دوباره پنج مرحله بالا را تکرار کنید.



## ارتباط موثر در زندگی زناشویی

### چگونه ارتباط خود با همسرتان را بهبود دهید؟

به طور ذاتی در هر مشکلی مردها می‌خواهند در لحظه مشکل را حل کنند در حالی که زن‌ها می‌خواهند دل‌داری بدهند و یا نیاز به همدردی دارند. این به این معنا نیست که زن‌ها قادر به حل مشکلات نیستند و یا مردها نمی‌توانند همدردی کنند، بلکه یکی از این ویژگی‌ها در آنها قوی‌تر است.

زن‌ها باید این موضوع را درک بکنند که در ارتباط با همسر در زمان بروز مشکل برای او باید کمی با منطق‌تر و دور از هیجان حرف بزنند و در مقابل مردها باید یاد بگیرند در موقعیت مشابه اولین راهکاری که به ذهنشان می‌رسد را خیلی سریع و فوری ارائه دهند، معمولاً زن‌ها با کمی دل‌داری همسر آرام می‌شوند و بعد از چند ساعت، خواهند گفت که آیا همفکری لازم را دارند یا نه.

در بعضی از موارد مشکلات ارتباطی به همراه مشکلات و اختلافات فکری و رفتاری دیگر باعث جدایی زوج‌ها از یکدیگر می‌شود. تنها راه بهبود ارتباطات با همسرتان، یادگیری و تمرین روش‌های ارتباطی است، شما باید سعی کنید پس از سال‌ها زندگی مشترک، بیشتر همسرتان را بشناسید و یاد

این نیست که شما نمی‌توانید با هم ارتباط مناسبی داشته باشید. ممکن است شما نگران همسرتان باشید و از او پرسید «حالت خوبه؟» و او جواب بدهد «خوبم» اما واقعا او خوب نباشد، شما بعد از چند بار متوجه می‌شوید که شما وقتی از زنی سوال می‌پرسید تنها به کلمات او نباید دقت کنید بلکه باید به زبان بدن او هم دقت کنید، در این صورت است که با ترکیب این دو زبان متوجه می‌شوید که او واقعا خوب نیست و در مقابل همسرتان نیز باید بیاموزد وقتی با شما صحبت می‌کند بیشتر ارتباط کلامی برقرار کند.

یکی از مهمترین مشکلات ارتباطی زناشویی این است که زن‌ها توقع دارند همسرشان از طریق همذات پنداری و بدون کلام مشکلات او را بفهمد.

وقتی زنی از شوهرش در مورد دوستش گلایه می‌کند، نمی‌خواهد بشنود: «اگر فلان کار را نمی‌کردی، او الان با تو اینطور رفتار نمی‌کرد» و یا «خوب راحته، دیگه باهاش رفت و آمد نکن.» خیلی ساده‌تر، او چیزی شبیه این احتیاج دارد «عزیزم، واقعا متأسفم که این رفتار رو داشت.»

#### • ریحانه دوستدار

برای آنکه در زندگی مشترکتان موفق باشید، ارتباط درست و موثر با هم یک شرط لازم است. خیلی ساده است؛ اگر با همسرتان ارتباط مناسبی نداشته باشید، نمی‌توانید زندگی زناشویی شادی داشته باشید.

معاشرت صحیح با اطرافیان، یکی از اصلی‌ترین توانایی‌هایی است که هر انسان در زندگی یاد می‌گیرد، شما با یک ارتباط مناسب می‌توانید به موفقیت‌هایی در زندگی برسید که شاید حتی تصورش برای شما سخت باشد.

زن و شوهر در همان سال اولیه ازدواج می‌توانند متوجه این موضوع شوند که روش ارتباطی متفاوتی با هم دارند. مثلا ممکن است شما خیلی منطقی رفتار کنید و کمتر احساساتی شوید ولی همسرتان پر شور باشد (مثلا اگر دوستی از شما بخواهد که شب مهمان آنها باشید اما سرتان شلوغ باشد، ممکن است شما به راحتی بگویید «ممنون»، وقت بهتری مزاحم می‌شویم.» در حالی که جواب منفی دادن برای همسرتان بسیار سخت باشد. شما باید یاد بگیرید که این تفاوت تنها بر اساس شخصیت متفاوت افراد است و هیچ کس مقصر نیست؛ شما فقط باید به فکر ایجاد تعادل در رابطه زناشویی باشید.

قدم اول فهمیدن این تفاوت‌هاست (به طور مثال همان دو گانه احساساتی/منطقی) سپس باید یاد بگیرید چگونه می‌توانید با وجود این تفاوت در رفتار و شخصیت می‌توانید در ارتباطات تعادل ایجاد کنید.

مثلا اگر بحث بر سر میزان هزینه‌های مادی و یا برنامه‌ها و اهداف است، کسی که منطقی فکر می‌کند در ارتباط موفق‌تر است. اما زمانی که موضوع راهنمایی، گوش دادن به درد دل‌ها و آرزوهاست، ارتباط منطقی/احساسی بیشتر به کمک شما می‌آید.

البته علاوه بر تفاوت شخصیت‌ها، به طور کلی زن‌ها و مردها روش‌های متفاوت ارتباطی دارند. معمولا مردها تنها ارتباط کلامی دارند در حالی که زن‌ها در کنار ارتباط کلامی، ارتباط غیر کلامی نیز برقرار می‌کنند. آن‌ها از زبان بدن و اشاره بیشتر از مردها استفاده می‌کنند. ممکن است برای مردها ارتباط جسمی، مانند نوازش تنها به منظور رابطه جنسی باشد اما زن‌ها فراتر از آن احتیاج به این نوع ارتباط داشته باشند.

گاهی وقت‌ها شما و همسرتان یک جمله را به کار می‌برید ممکن است هدف متفاوتی از آن داشته باشید و برداشت متفاوتی از یک واه دارید. مثلا وقتی شما می‌گویید برای رفتن به مهمانی حاضرم، یعنی کاری برای انجام دادن باقی نماند، در حالی که منظور همسرتان از جمله مشابه این باشد که فقط یک ربع کار دارم.

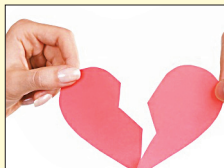
اما شما باید بدانید این تفاوت‌ها لزوماً به معنای

#### همسران و یافته‌ها

### عمر کوتاه عشق

شاید باورتان نشود اما عشق و عاشقی با تمام افسانه‌های جهانی‌اش در بهترین حالت ۳ سال دوام دارد! محققان می‌گویند فاز عاشقی رابطه، یعنی مرحله پر تب و تاب، مدت زمان محدودی دارد.

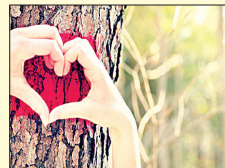
دکتر هلن فیشر، انسان‌شناس و نژادشناس آمریکایی که از او به عنوان یکی از مشهورترین محققان پدیده عشق در جهان نام می‌برند، به همراه همکارانش دریافته‌اند که احساس «عشق دیوانه‌وار» به طور میانگین تنها ۷ ماه طول می‌کشد. پس از گذشت این زمان بالا و پایین رفتن‌های هورمونی آهسته کاهش می‌یابد. نتیجه آن‌که دورانی آغاز می‌شود که پیوند میان زن و مرد قوی شده و آنها وارد رابطه با یکدیگر می‌شوند. هورمون‌ها در این زمان به حد نرمال خود نرسیده‌اند اما مثل قبل فعال نیستند. آنها معتقدند که احساس جذابیت بین ۶ ماه تا ۳ سال عمر دارد. به گفته این محققان عشق آمیزه‌ای از عملکرد ناقل‌های عصبی، هورمون‌ها، رفتار و تجربه است. شاید به همین دلیل است که برخی از زوج‌ها که مبنای انتخابشان صرفاً احساس عشق و تب و تاب آن بوده، مدت کمی در کنار شریک زندگی‌شان باقی می‌مانند. راه حل چیست؟ متأسفانه محققان هنوز هیچ دستورالعمل خاص علمی را برای طولانی‌تر کردن تاریخ مصرف عشق نمی‌شناسند!



#### توصیه‌های عاشقانه

### قرارهای کوچک عاشقانه

اوایل آشنایی و ازدواج قول و قرارهای زیادی بین زوج‌ها رد و بدل می‌شود. قرارهای کوچک و بزرگی که شاید بعد از سال‌ها فراموش شوند. مثل قرار گذاشتن برای گفتن دلخوری‌ها، قرار گذاشتن برای یک روز خلوت دو نفره در هفته یا حتی خرید گل در روز مشخصی از سال.



این قرارها، حتی اگر کوچک و به ظاهر بی‌اهمیت باشند، حکم ادویه را برای غذا دارند. نبودنشان ماهیت غذا را زیر سوال نمی‌برد، اما طعم غذا را خراب می‌کند. قرارهای کوچک عاشقانه، جاشنی‌های خوش طعمی هستند که می‌توانند زندگی شما را شور و حال بدهند و از یکنواختی به رابطه‌ای پر از خاطره و هیجان تبدیل کنند. اگر شما هم جزو زوج‌هایی هستید که فکر می‌کنند زندگی‌شان از عشق و هیجان روزهای اول فاصله گرفته، وقتش رسیده به قرارهای عاشقانه‌تان پایبند باشید یا قرارهای جدیدی برای زندگی‌تان بگذارید. مثلا قرار بگذارید روزتان را با دوست دارم شروع کنید و پایان دهید، قرار بگذارید آخر هر ماه، یک هدیه کوچک برای رفع نیازهای روزمره همسرتان به او بدهید. مثلا یک مسواک جدید، یک جوراب نو یا برس موی زیبا. با همین قرارهای کوچک عاشقانه می‌توانید اشتیاق روزهای اول را دوباره تجربه کنید.



تکیه کند کافی است.

- همین که کودک هر روز تصویری زیبا از ارتباط شما با خداوند در عبادات ببیند برایش کافی است تا بفهمد نیرویی امن الهی وجود دارد که می توان به آن تکیه و اعتماد کرد همانگونه که پدر و مادرش به آن تکیه کرده اند.

- عادت به دعاها را ساده اما امیدوار کننده به کودک کمک می کنند تا نگرانی هایش را کنترل کند. به کودک یاد بدهید هر روز دعایی امیدوار کننده بخواند: «خدا یا ممنونم که مراقب من و خانواده ام هستی»، «خدا یا از این که سالم هستم سپاسگزارم»، «خدا یا خیرم من از اینکه شاد و خوشبختم از تو ممنونم»، «خدا یا خیرم من در کنار پدر و مادرم بسیار خوشبختم».

- از دعاهایی که برای کودک بار معنایی منفی دارند پرهیز کنید: «خدا یا پدر و مادرم را از من بگیر»، «خدا یا من در امتحان شکست نخورم»، «من مریض نشوم» بسیار برای کودک ترساننده هستند.

- اعیاد و مراسم مذهبی را جشن بگیرید و با دادن صدفه، نذری، زکات و انواع آداب دینی به او یاد بدهید که چگونه با خیرات خودش را در سایه امن خداوند قرار بدهد.

به آداب اجتماعی و خانوادگی اهمیت

بدهید

با انجام آداب روزمره زندگی به کودک یاد بدهید که زندگی فراتر از نگرانی ها همیشه جریان دارد:

آداب روزانه همان چیزهایی هستند که هر روز آنها را به کار می برید فقط یادتان باشد که حتی زمانی که ناراحت، نگران و پریشان هم هستید الگوهایتان را رعایت کنید.

آداب زندگی شما می تواند:

- مراسم قبل از خواب برای پوشیدن لباس، مسواک زدن، بوسیدن و به رختخواب رفتن باشد.

- سلام و صبح بخیر صبحگاهی باشد.

- استقبال از کودک باشد وقتی از مدرسه یا مهدکودک می آید.

- و آداب سفره باشد.

#### نکات بیشتر

کودک همیشه به ابراز علاقه شما نیاز دارد نه فقط زمانی که کار خوبی انجام می دهد.

کودک باید در بعضی از فعالیت هایش آزادی عمل داشته باشد.

کودک باید موفقیت و شکست را تجربه کند.

کودک باید احساس تعلق به شما و خانواده اش را احساس کند.

کودک علاوه بر پدر و مادر به دوستانی برای تکیه کردن و اعتماد کردن نیاز دارد. او باید بخشی از حمایت هایش را از دوستان و دیگر وابستگان بگیرد. پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها می توانند دوستان و حامیان خوبی برای کودک یا نوجوان باشند.



## چه طور کودکان را برای مشکلات زندگی آماده کنید؟

فضایی کودک می تواند با مسایل مواجه شده و رفتار سازگارانه ای نشان دهد.

#### فرصت های یادگیری مهارت های جدید را فراهم کنید

اجازه بدهید تا کودکان کارهایی کمی پیچیده تر را هم انجام بدهد و با کمی صبوری اشتباهاتش را تصحیح کنید. بگویید: «اشکال نداره. دوباره امتحانش می کنیم». این نوع فرصت ها مهارت های کودک را پیشرفت می دهند.

به مرور زمان کودک یاد می گیرد مسئولیت کارهایش را به عهده بگیرد مثلاً به تنهایی درس بخواند. برای خودش خرید کند و یا یک ساندویچ درست کند. با این حال نباید او را در مسئولیت هایش تنها بگذارید بلکه گاهی او را همراهی کنید تا احساس تنهایی نکند.

#### کودک را از مشکلات خودتان دور نگه دارید

اگر با همسرتان اختلافی دارید یا مشغله و نگرانی هایی در کار یا مسائل مالی و عاطفی دارید کودک را از آنها دور نگه دارید. بسیاری از کودکان شرایط بد و مشکلات شما را حاصل وجود خودشان می دانند. به او بگویید که تقصیری ندارد. اگر با همسرتان اختلافی دارید از او نیز بخواهید به خاطر فرزندتان از مطرح کردن بعضی از مسائل استرس زادر خانه دست بردارد و زمانی راجع به آن حرف بزنید که کودک در جمعیتان حضور ندارد.

#### حمایت های خارجی را بپذیرد

در بیشتر مواقع کودکی که مشکلی دارد

#### • ریحانه دوستدار

یکی از بهترین کارهایی که می توانید در آموزش کودک انجام بدهید آموزش و کمک به کودک برای مقابله با مشکلات زندگی است. هر چقدر مهارت های کودک در مقابله با مسائل و مشکلاتی که با آنها روبه رو می شود بیشتر باشد او زندگی موفق تری خواهد داشت. بنابراین مهارت های غلبه بر مشکلات یکی از بهترین چیزهایی است که می توانید به فرزندتان بیاموزید.

آنچه می خوانید، مجموعه ای از مسائلی است که درباره مقابله با مشکلات در آموزش کودک باید بدانید. اینکه چگونه اعتماد به نفس را در کودک بالا ببرید؟ چگونه به او کمک کنید تا بر اضطراب و نگرانی هایش تسلط داشته باشید؟ و چگونه در حالی که شکست خورده است، باز هم امیدوار باشد؟

در شماره قبل گفتیم که انسان سازگار کسی است که می تواند با وجود مشکلات و مسائلی که در زندگی اش دارد درست و سالم زندگی کند. سازگاری با مشکلات توانایی و مهارتی است که به فرد قدرت هماهنگی با مسائل را می دهد تا بتواند آنها را حل و فصل کند بدون اینکه نگران یا مضطرب شود.

بهترین کار برای این که کودک را برای رویارویی با مشکلات آماده کنید آن است که اعتماد به نفس کودک را تقویت کنید و به او کمک کنید تا احساس عشق و وابستگی را تجربه کند. در چنین

#### اشتباهات رایج

#### اینجا به کودکان توجه نکنید!

این خیلی طبیعی است که لجبازی بچه ها شما را عصبانی کند اما باید بدانید که در بیشتر موارد، لجبازی بچه ها با بی محلی شما خود به خود حل می شود! کودکان به طور ذاتی در ۲ سالگی لجباز می شوند. در سن ۳-۴ سالگی دچار نوعی خودمحوری هستند و همه چیز را برای خود می خواهند و به حقوق دیگران توجهی ندارند. گاهی بچه ها آنقدر بر منافع خود بالجبازی پافشاری می کنند که در نهایت پدر و مادر کوتاه آمده و همین دلیلی بر ادامه لجبازی ها از طرف کودک می شود چون توانسته با این کار به اهدافش برسد. والدین باید در برابر لجبازی کودکان بی توجه باشند و در مقابل به رفتارهای مثبت او بها دهند تا کودک از لجبازی خود دست بردارد. یک راه حل اساسی در نظریه های روانشناسی برای برخورد با لجبازی کودکان «خاموشی رفتار» است تا بتوان با بی توجهی به رفتار کودک، ناشایست بودن عملش را به او گوشزد کرد.



نوع دیگری از لجبازی که اتفاقاً باید به آن توجه کنید، وقتی است که کودک شما با این کار می خواهد شما را متوجه نیازهایش بکند. مثل وقتی که تولد نوزاد جدید باعث نادیده گرفتن او شده و شما باید ارتباط لجبازی او را با شرایط محیطی جدید درک کرده و نیازهای کودک را پاسخ بگویید.

#### بچه ها و یافته ها

#### تغذیه با شیر مادر بچه ها را خندان می کند

حتماً دیده اید که بعضی از بچه ها از زمان تولد خوش خلق و خنده رو هستند و برخی عبوس و عصبانی. فکر می کنید این به طبیعت بچه ها مربوط می شود یا شرایط بیرونی شان؟ در واقع باید گفت هر دو! محققان می گویند نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند نه تنها سالم تر هستند که ز رنگ، خوش خلق و خندان تر هم خواهند شد و به علاوه همه این ها، از نعمت خواب خوب بهره مند می شوند. خوب شیر خوردن یعنی آنکه در هفته های اول نوزاد هر چند مرتبه و هر مقدار که می خواهد، شیر مادر را استفاده کند.



در واقع کودک در این زمان در طول ۲۴ ساعت یا خواب است یا شیر می خورد. بعد از گذشت چند هفته در صورت نیاز دفعات شیر دادن ها بیشتر می شود و اگر نوزاد زیاد شیر خورده باشد و بخواند کمتر به او بدهند باید او را در هوای خوب به تفریح ببرند تا تقاضای شیر را فراموش کند. پس از آن برای خوبی حالت نوزاد، مادر باید شیر دادن را منظم و عدد دفعات آن را معین کند. با بالاتر رفتن سن طفل، باید دفعات شیر خوردن را کم کرد و به ۳ تا ۴ مرتبه در روز و یک تا دو مرتبه در شب رساند.



## امروز در تاریخ

**سالروز پیروزی ایرانیان و تصرف تنگه ترمویل**

نهم آگوست سال ۸۰ پیش از میلاد (مطابق ۱۸ مرداد) واحدهای کوهستانی ارتش ایران - تنها بر قدرت و وقت بر روی کره زمین - در جریان لشکرکشی خشایارشا به یونان و اروپای جنوبی، پس از یک رشته جنگ شدید در ارتفاعات مشرف بر تنگه ترمویل واقع در شمال یونان، نظامیان اسپارت، تسبیحی آن ها و تبیان هاز جمله «الونیاس» پادشاه اسپارت را نابود و راه را برای عبور واحدهای پیاده و سوار امپراتوری باز و بی خطر کردند تا به سوی آتن به پیشروی خود ادامه دهند.

خشیارشا که در صحنه نبرد تروویل بود پس از این که واحدهای هوستانی ارتش ایران از جمله هزار مرد از منطقه پکتیا (این ایالت خاوری ایران زمین، هنوز به همین نام است و در مشرق افغانستان قرار دارد) اسبپاری ها را در محاصره گرفتند؛ به لئونیداس پیشنهاد کرد که راه را برای فرار او و باقیمانده افرادش باز می گذارد تا برگریزند، ولی قانون اسبپارت عقب نشینی و تسلیم نظامی را منع کرده بود. بنابراین، اسبپاری ها به جنگ ادامه دادند و همه آنان جان سپردند تا به قانون میهن خود وفادار مانده باشند.

نومسته اند که خشایارشا از نظامیاس خواسته بود که یکی از اسپارته‌ها را زنده دستگیر کنند تا برود و خبر این شکست را به آتنی‌ها بدهد. ارتش ایرانیان پس از عبور از تنگه ترموپیل شهر آتن را تصرف کرد. مقاومت لئونیداس در ترموپیل و تأخیر نیروی شش هزار تنی ارتش آتن، به فرماندهی کل یونانیان این فرصت را داده بود که آتن را از سکنه‌اش تخلیه کنند و آنان را به جزایر امن بفرستند.

**افتادن اصفهان به دست طغرل سلجوقی ...**  
 ۱۸ مرداد ۴۳۱ هجری خورشیدی شهر اصفهان به دست طغرل سلجوقی افتاد. دوازده سال پیش از این، سلجوقیان که از ترک غز (غوز) بودند و از آن سوی رود «سیردریا» آمده بودند بر غزنویان (دسته دیگری از ترک مهاجر) غلبه کرده، به قدرت رسیده و از آن پس سرگرم تصرف شهرهای ایران زمین یکی پس از دیگری شدند.

محمود غزنوی در ۱۰۳۰ میلادی در گذشت و راه برای ادامه مهاجرت سلاجقیان در منطقه «فرارود» و عبور از آمودریا باز شد، زیرا که مسعود غزنوی پسر محمود اجازه مهاجرت را به سمت جنوب به آنان داده بود.

www.iranianshistoryonthistoday.com

## سودو کو

		9			6		1	
5					9			
3				1		7	8	
	7		6			2		
	3	5				6	4	
		1			2		7	
	9	7		6				5
			4					2
	6		1			8		

۸	۲	۶	۳	۷	۵	۹	۱	۴
۹	۱	۴	۸	۲	۶	۳	۷	۵
۳	۷	۵	۹	۱	۴	۸	۲	۶
۶	۸	۲	۵	۴	۳	۷	۹	۱
۷	۳	۹	۶	۸	۱	۵	۴	۲
۵	۴	۱	۲	۹	۷	۶	۸	۳
۱	۶	۸	۷	۵	۲	۴	۳	۹
۲	۹	۳	۴	۶	۸	۱	۵	۷
۴	۵	۷	۱	۳	۹	۲	۶	۸

حل ۱۱۲۵

## قاب امروز



دوچرخه دست ساز نوجوان کنگویی / منبع: تلگراف

## داستان کوتاہ

## منطق ماشین دودی!!

یکی از دوستان ما که مرد نکته سنجی است، یک تعبیر بسیار لطیف داشت که اسمش را گذاشته بود: «منطق ماشین دودی». می گفتیم منطق ماشین دودی چیست؟ می گفت من یک درس را از قدیم آموخته ام و به جامعه راوری منطق ماشین دودی می شناسم. وقتی بچه بودم، منزلمان در نزدیکی حرم حضرت عبدالعظیم (ع) بود و آن وقت با قاطر راه راه من به صورت امروز نبود و فقط همین قاطر را می شناء عبدالعظیم بود. من می دیدم که قاطر و من در ایستگاه بودیم، بچه ها دورش جمع می شدند و آن را تماشا می کنند و به زبان حال می گویند: «ببین چه موجود عجیبی است!» معلوم بود، که احترام و عظمتی برای آن قائل هستند. با قاطر ایستاده بود، با یک نظر تعظیم و تکریم و احترام و اعجاب به آن نگاه می کردند تا که من ساعت کرد

## پند بزرگان

● ایمان چه لغت قشنگی است! آن چیزی است که به روح آواره و پریشان، تکیه گاه می بخشد.

● هر چه بالاتر روی، از نظر آنان که پرواز نمی دانند کوچکتر به نظر خواهی رسید.

آندره ژید

## جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

به شیوه خبر چینا!	تفال زدن	دامتج اقتصادی چاشنی سالاد	پایان روز	بر کنار کردن	سررمای بسیار شدید
چ				M	
دلداده شیرین			حشره چندده رنگ وفام		
پارچه‌ای لطیف	ت	اخالل کننده چربی و دنبه		برقراری ارتباط	حرف دوم سفید انگلیسی
		گیاه تنباکو تجویز پزشک			
		سمبل و علامت امین و با تقوا			
همان سفید قوم موسی(ع)			کلمه پرسشی		
		زینت کردن به دفعات، بارها			
مکان آرواره		حرف نوروزی ملعون کریلا			
ت					
از شهرهای عراق					
کم فطر					
بحر					
شهرهای ساحلی					

# حل

۳۶۳۸

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۰۵

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۰۶

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۰۷

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۰۸

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۰۹

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۱۰

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۱۱

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۱۲

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۱۳

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۱۴

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۱۵

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۱۶

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۱۷

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۱۸

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۱۹

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۲۰

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۲۱

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۲۲

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۲۳

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۲۴

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۲۵

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۲۶

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۲۷

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۲۸

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۲۹

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۵/۳۰

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۰۱

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۰۲

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۰۳

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۰۴

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۰۵

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۰۶

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۰۷

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۰۸

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۰۹

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۱۰

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۱۱

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۱۲

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۱۳

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۱۴

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۱۵

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۱۶

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۱۷

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۱۸

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۱۹

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۲۰

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۲۱

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۲۲

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۲۳

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۲۴

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۲۵

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۲۶

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۲۷

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۲۸

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۲۹

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۶/۳۰

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۰۱

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۰۲

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۰۳

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۰۴

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۰۵

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۰۶

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۰۷

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۰۸

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۰۹

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۱۰

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۱۱

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۱۲

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۱۳

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۱۴

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۱۵

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۱۶

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۱۷

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۱۸

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۱۹

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۲۰

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۲۱

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۲۲

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۲۳

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۲۴

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۲۵

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۲۶

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۲۷

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۲۸

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۲۹

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۷/۳۰

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۰۱

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۰۲

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۰۳

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۰۴

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۰۵

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۰۶

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۰۷

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۰۸

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۰۹

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۱۰

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۱۱

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۱۲

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۱۳

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۱۴

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۱۵

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۱۶

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۱۷

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۱۸

روز سه‌شنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۱۹

روز چهارشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۲۰

روز پنجشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۲۱

روز شنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۲۲

روز یکشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/۲۳

روز دوشنبه  
۱۳۹۸/۰۸/